

Tartu Ülikool  
Sotsiaal- ja haridusteaduskond  
Ühiskonnateaduste instituut  
Ajakirjanduse ja kommunikatsiooni eriala

**Maarja Pärnpuu**  
**Vastutuse konstrueerimine kaalu- ja terviseteemalises diskursuses**  
**Delfi Naisteka artiklite näitel**  
**Bakalaureusetöö**

Juhendaja: Meediauuringute lektor, Külliki Seppel, MA

Tartu 2015

## Sisukord

<b>Sissejuhatus</b> .....	3
<b>1. Teoreetilised lähtekohad</b> .....	5
<b>1.1. Valitsemine</b> .....	5
1.1.1. Elu valitsemine.....	5
1.1.2. Valitsemine läbi vastutavaks muutmise .....	6
1.1.3. Valitsemine läbi normi .....	7
<b>1.2. Tervis</b> .....	9
1.2.1. Tervis medikaliseerunud maailmas.....	9
1.2.2. Tervis kui tarbitav elustiil.....	10
<b>1.3. Keha</b> .....	12
1.3.1. Keha kui diskursiivne väli.....	12
1.3.2. Keha kui ihalduse objekt .....	13
<b>2. Metodoloogia</b> .....	16
<b>2.2. Meetod</b> .....	16
<b>2.3. Valim</b> .....	17
<b>3. Tulemused</b> .....	19
<b>3.1. Kehaga seotud arusaamad</b> .....	19
<b>3.2. Käitumine</b> .....	23
<b>3.3. Indiviidi valikud ja vastutus</b> .....	29
<b>4. Järeldused ja diskussioon</b> .....	32
<b>Kokkuvõte</b> .....	38
<b>Summary</b> .....	40
<b>Kasutatud kirjandus</b> .....	42
<b>Lisad</b> .....	45

## Sissejuhatus

Tänapäeval on üldlevinud arusaam, et inimesed on oma tervise eest ise vastutavad - tervis on elustiiliküsimus. Head tervist seostatakse hea vormi, füüsilise aktiivsusega ning tervisliku toitumisega, halba tervist ülekaalulisuse, rämpstoidu söömise ja laiskusega. Tervise-edendusega tegeletakse peaaegu kõikjal - koolis, kodus, lasteaias, meedias - ning sellesse on haaratud kõik vanusegrupid ja ühiskonna tasandid ning seda tõlgendatakse tegevuste kogumi või pideva tegevusena, samuti ideoloogiana (Koik 2004). Peamiselt keskendubki üldine tervisediskursus mitte haiguste ennetamise- ja ravimisega seotud teemadele, vaid tähelepanu all eelkõige on kaalu-, toitumise- ja vormisolemisega seotud küsimused.

Minu bakalaureusetöö teoreetiliseks eelduseks on idee, et taoline indiviidile kohuseks pandud vastutus oma tervise eest ei ole mitte iseenesestmõistetav nähtus, vaid valitsemisviis, mille eesmärgiks on suunata inimesi käituma soovitud moel (Foucault 2011: 299), tehes seda eelkõige läbi vajaduse langetada õigeid elustiilivalikuid. Teema on oluline uurida, sest taoline indiviidi muutmine vastutavaks oma elustiilivalikute eest (Rose 1999: 74), võib indiviidi enda jaoks olla väga raske ja stressitekitav. Kõige ilmekam näide viimasest ongi vormisolemise küsimus, mille puhul ettekirjutatud norm on kunstlikult loodud ning seega enamasti saavutamatu.

Kuigi tervist mõtestatakse eelkõige küll kui haigusümptomite puudumist (Sepp 2013), siis tervislikku eluviisi seostatakse pigem vormisolemise küsimusega ning tervislike eluviiside praktiseerimise eesmärgiks on võimalikult täpne vastamine ühiskonnas levinud ootustele ja normidele (Lamp 2005). Teisisõnu - tervislikkuse saavutamine on seotud hea vormi ja figuuri normidesse mahtumise saavutamise ja hoidmisega. Seda on eelkõige võimalik teha läbi tarbimisega seotud elustiiliotsuste (Baudrillard 1998: 140) – näiteks toituda tervislikumalt, alustada uue treeningprogrammiga, tasakaalustada oma toitumist vitamiinidega või konsulteerida toitumisspetsialistiga, eesmärgiga saavutada normaal- või ideaalkaal ja esteetiliselt aktsepteeritud keha.

Ettekujutlust selle kohta, milline aga täpselt normaalne ning esteetiline keha on, toodab meedia, pakkudes nii piltide kui ka avaldatavate teadmiste näol pidevalt erinevaid kriteeriume, mille alusel end mahtumist ettekirjutatud normidesse hinnata tuleks. Seoses asjaoluga, et enamik taolisest meedia poolt toodetavast informatsioonist, mis varem võib-olla olid ligipääsetavad ainult näiteks erialaste ajakirjade tellijatele, on praegusel ajal vabalt ja tasuta kättesaadavad näiteks kas või

uudisteportaalide üldises uudisvoos, tingib olukorra, kus inimesed on paratamatult ja pidevalt ka sellise informatsiooni mõjusfääris, mida nad võib-olla vabatahtlikult ei otsiks.

Arusaamad tervislikust käitumisest ning tervislikust eluviisist ning tervise ja vormisolemise omavaheliste seoste representatsioon meedias, mõjutab paratamatult kõiki ühiskonna liikmeid. Kuigi uurimisobjektis on valitud Delfi Naistekas ning artiklite sihtgrupiks on naised, kelle puhul tervise- ja vormisolemise diskursus on alati rohkem võimendatud kui meeste puhul, ei käsitle antud töö soo rolli tervisediskursuses eraldiseisva aspektina. Kuna töö lähtub Michelle Foucault' ja Nikolas Rose'i universaalsetest teooriatest, siis käsitlengi tervisediskursust kui üldist tervise ja kaaluga seotud arusaamade, käitumisjuhiste ning mõistete kogumit, mida meedias Delfi Naisteka näitel konstrueeritakse.

Vajadus mahtuda normi, mille saavutamine on vähetõenäoline, paneb indiviidi õlule tohutu vastutuse ning toob endaga enamasti kaasa toitumishäired, pideva stressi, enda halvasti tundmise ja enda süüdistamise läbikukkumises – pideva ebaõnnestumise kartusest tingitud ärevus ja stress on kindlasti laastavamate tagajärgedega kui mõned ülekilod (Markula 2001). Kuna meie keha ja tervis on midagi sellist, millega koos peame me elama elu lõpuni, on minu meelest tähtis, et tervisediskursus, mis kõiki inimesi paratamatult mõjutab, ei teeks kasu asemel rohkem kahju. Et seda vältida, ongi antud teemat oluline uurida.

Töö algab sissejuhatusega. Töö esimeses osas antakse ülevaade teoreetilistest lähtekohtadest ning samal teemal varem avaldatud teadustööde avastustest. Töö teises osas tutvustatakse metodoloogiat. Töö kolmandas osas, tulemuste peatükis, antakse ülevaade saadud tulemustest. Sellele järgneb diskussioon, kus saadud tulemuste üle arutletakse laiemas kontekstis ning antakse soovitusi tulevasteks uurimisteks. Töö lõpeb eesti ja inglisekeelse kokkuvõttega, millele järgneb ülevaade kasutatud kirjandusest ja lisad.

Täna oma juhendajat Külliki Seppelit ning retsensenti Maria Murumaa-Mengelit, kes on antud töö valmimisel suureks abiks olnud.

# 1. Teoreetilised lähtekohad

## 1.1. Valitsemine

### 1.1.1. Elu valitsemine

Antud uurimustöö lähtub Michel Foucault' võimusuhte käsitlesest. Foucault' järgi ei ole võimu teostamine pelk suhe „partnerite vahel, olgu need siis indiviidid või kollektiivid, vaid ühtede viis teisi mõjutada (Foucault 2011: 297). Võim ei ole ka asi iseenesest, mingi globaalne, ühe massiivina või hajutatud olekus, koondunult või jagunenult eksisteeriv nähtus (*ibid*), vaid „võim eksisteerib ainult niivõrd, kuivõrd ühed seda teiste peal teostavad, ainult niivõrd, kuivõrd see avaldub teos, ehkki võim on muidugi mõista lahutamatult seotud hajali võimaluste väljaga, mida toetavad püsiva iseloomuga struktuurid“ (*ibid*).

Foucault eristab kolme tüüpi võimu: suverään-, distsiplinaar- ja biovõim (Tu'itahi 2014 :3), millest tänapäeval puutume kokku kahe viimase kooslusega. Kui suveräänvõimu iseloomustas õigus elu võtta või lasta elada (*the right to take life or let live*) ning distsiplinaarvõimu elu (kehad) kontrollimine (*controlling life*), siis käesolev uurimistöo keskendub enim Foucault' käsitlusele biovõimust, mida iseloomustab elamise võimaldamine (*making life and letting die*) (*ibid*). Biovõim ise jaguneb Foucault' järgi kaheks üksteist täiendavaks pooleks (*ibid: 4*) – biovõimuks ja distsiplinaarvõimuks. Esimene teostub inimeste kui liigi tasandil ning selle all on silmas peetud inimpopulatsiooni reguleerimist (reproduktsoon, moraalsus, haigestumine) läbi teaduslikkusest lähtuva vaaturga (Pylypa 1998 :23). Teine teostub läbi individuaalsete distsiplinaarsete praktikate, mida inimesed oma kehadega läbi viivad ning mida omakorda institutsionaliseeritakse sotsiaalselt (ajakirjanduses, koolis, meedias) (*ibid*) normidena. Tulemuseks on see, et inimesi ei pea valitsema, vaid et inimesed, soovides mahtuda normi, valitsevad end ise.

Siin kohal tulebki silmas pidada, et Foucault' jätab oma võimukäsitluste puhul sõnale „valitsemine“ avara tähenduse, mis ei viita ainult poliitilistele struktuuridele ega riikide tegevusele, vaid tähistab pigem indiviidide või rühmade käitumise suunamise viisi (Foucault 2011: 299). Ehk siis ei kata Foucault' järgi „valitsemine“ ainult poliitilise ja majandusliku allutamise juurdunud ja legitiimseid vorme, vaid ka rohkem või vähem läbimõeldud ja kaalutletud tegutsemislaade (*ibid: 300*), mis kõik on määratud toimima teiste indiviidide võimalikele tegevustele (*ibid: 300*). Võimusuhet määratleb Foucault' järgi asjaolu, et see ei mõju otseselt inimesele, vaid inimese tegevusele (*ibid: 298*). Seega

on võim ja võimusuhetes osalemine osa inimese igapäevaelust ilma, et inimesed ise neist võimusuhetest üldse teadlikudki oleks ning samamoodi on võimalik inimesi nende teadmata igapäevaselt valitseda.

Oma Collège de France'is aastatel 1977-1984 peetud loengutes arendas Foucault koos biopoliitika idee arendamisega ka „valitsemise“ mõistet edasi ning kasutades sõna *governmentality* (Lemke 2007: 2), rääkis laiemast ja kõikehõlmavamast valitsemisest. *Governmentality* tüüpi „valitsemine“, millest lähtub ka antud uurimistöo, kätkeb endas eelpool mainitud biovõimule omaseid valitsemise tehnikaid ning seda iseloomustab võimu teostamine läbi ratsionaliseerimise (Senellart, 2004:4 viidatud Lemke, 2007: 2 kaudu). Valitsus defineerib diskursiivse välja, kus teostatav võim ratsionaliseeritakse (Lemke 2007: 2) ning valitsemise all võib silmas pidada kõiki püüdlusi teisi inimesi vormida, juhtida ja suunata - olgu suunajateks ja vormijateks siis laevameeskond, perekonnaliikmed, töökaaslased või teised (Foucault, viidatud Rose, 1999: 3 kaudu). Foucault' järgi on *governmentality* tüüpi „valitsemise“ eesmärgiks toota kehasid, mida ühiskond vajab (Foucault 1980:139, viidatud Pylypa, 1998:22 kaudu).

### **1.1.2. Valitsemine läbi vastutavaks muutmise**

Foucault' ideid edasi arendanud Nikolas Rose toob oma raamatus „Powers of Freedom: Reframing Political Thought“ välja idee, et inimesi saab või tuleks valitseda läbi nende vabaduse, on küll iseenesest paradoksaalne (Rose 1999: 62), kuid et selle uskumuse vallas valitseb üleüldine kokkulepe, et see just nii on (*ibid*) ning et see uskumus on kooskõlas liberaalse valitsusviisiga (*ibid*: 63) Nagu ajaloo tihti juhtub, toob just majanduslik areng kaasa laiemad muutused ka ühiskonnas. Modernne individualism, mis indiviidi vabadust meie ühiskonnas kõrgelt väärtustab, arenes koos kapitalistliku majanduse arenguga (*ibid*: 66), kus turg sõltub suuresti just isoleeritud isikute tarbimisest ja tootmisest (*ibid*: 66).

Rose'i (1999: 68) sõnul ei ole liberalismi eripära mitte selles, et see valitsusvorm tunnustas esimesena kõikide inimeste õigust vabadusele, vaid selles, et esimest korda oli valitsemisviis (*arts of government*) süstemaatiliselt seotud vabaduse praktikatega. Ta tsiteerib John Rajchmani, kes ütleb, et just sellest hetkest alates on indiviididelt oodatud, et nad annaksid oma osa selle süsteemi püsimisse, mis neil taoliselt eksisteerida lubab (Rajchman, 1991:101 viidatud Rose 1999: 66 kaudu). Indiviidid peavad tunnustama ja käituma nagu vabad ja vastutustundlikud ühiskonna liikmed (Rose 1999: 68).

Kuigi inimesed justkui vabastati turumehhanismide, kodanikuühiskonna ja pere kütkeist ning muudeti alluvaiks vaid seaduse jõule, osutab Rose (1999: 69), et see tõi kaasa selle, et tekkis terve hulk teisi mehhanisme, mille eesmärgiks oli käitumise kujundamine ja suunamine soovitud moel. Ühelt pooli oli inimeste käitumine piiratud käitumisreeglite ja mõistlikkusega, teiselt poolt aga hakati inimesi varustama teadmiste ja tehnikatega, mille eesmärgiks oli inimestel enesedistsipliinist ja seeläbi oma olemusest parema arusaama loomine (*ibid*). Vabadus sai seotuks normiga (*ibid*) ning indiviide hakati valitsema läbi moraalsete praktikate, mille indiviidid omaks võtavad ning mis suunab nende käitumist soovitud viisil (*ibid*: 72).

Oli ainult üks probleem. Inimesed võivad olla vastuvõtlikud küll avalikus sfääris läbi viidavatele, tajutud või mittetajutud vabadusepiirangutele, kuid privaatsfääri puutumine on tundlik teema – ometi toimub suur osa inimese elust just privaatsfääris. Rose väidab, et just soovi pärast privaatsfääri mitte tungida, leiutati 18. sajandil terve hulk erinevaid tehnikaid, kuidas suunata perekond täitma oma avalikku kohust moraalse perekonnana, ilma privaatsfääri autonoomiat lõhkumata (Rose 1999: 74). Seda tehti peamiselt läbi „vastutavaks muutmise“ (*responsibilization*) (*ibid*).

Kodust pidi Rose'i sõnul (1999: 69) saama puhastunud, puhastatud, moraliseeritud ja kodune ruum, mis pidi üle võtma laste moraalse kasvatus ja hoidma täiskasvanuid eemal kahjulikest harrastustest nagu hasartmängud ja alkoholism. Sellest alates hakkas perekond mängima olulist rolli kui institutsioon, mis läbi vabaduse valitseb. Olles seotud avalike arusaamadega tervislikkusest, korrast ja heaolust ning sellest, et samu eesmärgi peaks oluliseks pidama iga indiviid (*ibid*), teostas perekond võimu perekonnaliikmete üle. Avalik kord ja avalik hügieen seati sõltuvaks indiviidi isiklikust tervisekäitumisest ja moraalsusest (*ibid*). Tänapäeval võime näha sama tendentsi tervise puhul – inimene vastutab läbi oma tervise- ja toitumisalaste otsuste ise selle eest, milline on ta tervis ja vorm ning perekond ka kasvatus mängivad neis otsustes tahestatmata endiselt olulist rolli.

### **1.1.3. Valitsemine läbi normi**

Taoline ühiskonna heaolu eest vastutuse liikumine üksikisiku moraalsete valikute ja käitumise peale, tõi endaga kaasa normi ja ettekirjutatud normist lähtuva normaalsuse võidukäigu kaasajal ning andis uue ja olulise rolli inimeste käitumise suunamisel ekspertidele (Rose 1999: 74). Just nimelt eksperdid suutsid suunata inimeste käitumist, jättes sellest mulje kui valikuvõimalusest – otsuseid ei pidanud langetama mitte selle pärast, et need oleksid seotud jumala või kuningavõimu

sundusega, vaid kuna nii oli mõistlik ja õige (*ibid*). Ekspertid ütlesid inimestele, kuidas elada ja mida teha, ning ei teinud seda ümbernurga ning sügavaid moraalseid põhjendusi kasutades, vaid õpetades inimestele praktikaid kuidas kanda hoolt oma keha ja teiste kodakondsete eest (*ibid*: 75). Selline usk ekspertidesse ja teadmise üliluslikkusele on omane modernsele ühiskonnale, kus teaduslikkust käsitletakse justkui omaette preetiiži tunnuseks (Bocock 2000: 170).

Normid, kuidas elada ja millesse mahtuda, said kõikehaldavaks – norme kalkuleeriti, inimesi julgustati oma norme (kõrgust, kaalu, kolba ümbermõõtu – hiljem ka intelligentsust ja moraalselt väärtust) omavahel võrdlema (Rose 1999: 75). Valitsuse põhitööriistaks muutus identifitseerimine, mõõtmine, reguleerimine ja sisendamine läbi normi idee (*ibid*: 74). Norm on see, mis on sotsiaalselt vastuvõetav, statistiliselt keskmine, teaduslikult tervislik ja sotsiaalselt ihaldusväärne ning individid võisid normi saavutada vaid juhul, kui ta töötas endaga, kontrollis oma impulsse, igapäevast käitumist ja harjumusi ja sisendas norme oma lastele (*ibid*: 76).

Selle protsessi käigus muutuvad individid valitsetuks kui normaalsed subjektid (Rose 1999: 76) – olla vaba, tähendab alluda poliitikale, mille järgi teatud tsiviliseeritud viisid inimese eksistentsi suunamiseks on identifitseeritud kui normaalsed. Normaalsus lähtub aga omakorda vastava valdkonna autoriteetide (spetsialistid, arstid, teadlased) poolt defineeritud normist, mille saavutamiseks tuleb seda autoriteetset arvamust kuulda võtta, sest ainult nii on võimalik normi saavutada (*ibid*). Teisisõnu – olla õnnelik tähendab olla normaalne, s.o. saavutada ja mahtuda normidesse. Kuna normid on seatud ekspertide ja autoriteedi poolt, on nemad ka kõige õigemad ütlema, kuidas elada.

Mida aeg edasi, seda tähtsamaks inimese vabadus muutus ning 20. sajandil tõusis ühiskonnas tähtsaks kohale autonoomne individ (Rose 1999: 84). Ajaga pidid seega kaasas käima ka valitsemismehhanismid – oluliseks sai küsimus autonoomse indiviidi võimekusest kasutada oma vabadust taoliselt, et vabadus väljenduks võimekuses elada mõtet kandvat igapäevaelu (*ibid*). Vabadust tuli näha kui autonoomiat realiseerida oma ihasid, teostada oma potentsiaali ja määratleda oma olemus läbi valikute langetamise (*ibid*). Autonoomse indiviidi edukus inimese ja kodanikuna ei sõltunud seega enam juhusest, päritolust või kasvatuses, vaid inimese enda võimekusest ning oskusest langetada õigeid valikuid.

## 1.2. Tervis

### 1.2.1. Tervis medikaliseerunud maailmas

Meditsiini rolli ja mõju ühiskonnas võib kirjeldada läbi medikaliseerumise mõiste (Conrad 1992: 209). Medikaliseerumine kirjeldab protsessi, läbi mille mittemeditsiinilised probleemid saavad defineeritud ja lahendatud kui meditsiinilised probleemid, enamasti siis kas haiguste või häirete kujul (*ibid*). Väga olulist rolli medikaliseerumise võidukäigus on mänginud sekulariseerumine, mille käigus meditsiin on võtnud üle religiooni domineeriva moraalse ideoloogia ja sotsiaalse kontrolli institutsiooni funktsioonid (*ibid*: 213). Tervist, mis on meditsiiniga otseselt seotud, käsitletakse seega kui hea elu alust või kui head elu ennast ning tervislikkuse saavutamisest saanud tänapäeval üks kõige silmapaistvamaid püüdlusi, mis nõuab suuri sotsiaalseid ressursse, esineb igal peamisel institutsionaalsel tasandil ning mis loob ulatuslikku kaupade, teenuste ja teadmiste professionaliseerumist ja kommertsialiseerumist (Crawford 2006: 404).

Meditsiinil on keskne roll sotsiaalse elu normaliseerimisel ning tervislike ja ebatervislike praktikate, mis siis vastavalt kas mahuvad normi piiresse või ei mahu, defineerimisel (Crawford 2006: 404). Meditsiin jälgib ja sekkub inimeste eludesse sõna otseses mõttes sünnist surmani (*ibid*). Seega pole võimalik tervisepraktikaid lahutada meditsiinilisest teadmisest, meditsiiniliste praktikate vormidest, meditsiini poliitilisest ja majanduslikust mõõtmest (*ibid*).

Sfäär, kus kõik eelmainitud – võimu teostamine läbi ratsionaliseerimise, inimeste vastutavaks muutmine ja püüdlus saavutada normi – kohtuvad, on seega tervis. Nagu teisedki sotsiaalsed praktikad, on tervis diskursiivne sündmus, mis sisaldab nii denotatiivseid kui ka konnotatiivseid tähendusi - implitsiitseid, fragmenteeritud ja ootamatuid või narratiivide ja kujutluspiltide repertuaaride poolt struktureeritud (Crawford 2006: 401). Millegi mõtestatust ei saa eraldada läbielatud kogemusest ning see on sõltuv tõlgendamisest (*ibid*: 402). Nii tekkivatel tähendustel on aga ka tagajärjed – nad vormivad ja suunavad kogemust, käitumist ja institutsioone (*ibid*: 402). Erinevatest võimalikest tervisediskursustest keskendub antud uurimistöo tervisliku elustiili ja tarbimisega seotud käsitlustele.

### 1.2.2. Tervis kui tarbitav elustiil

Tervist väärtustavas kultuuris, kus on üldlevinud eeldus, et inimesed peavad saavutama hea tervise, on inimesed Crawfordi (2006: 402) sõnul hakanud end defineerima läbi selle, kui hästi või halvasti neil on õnnestunud erinevaid tervisepraktikaid läbi viia ning läbi iseloomuomaduste, mis kas tervisepraktikate õnnestumist soosivad või ei soosi. Seega toimub enesedefineerimine nii läbi püüdluse elada tervislikult kui ka läbi sotsiaalse surve elada tervislikult (*ibid*). Tervislikkus ja isikuomadused, mis tervislikkust soosivad, on tänapäevase ühiskonna moraalse maastiku aluseks (*ibid*). Kaasaaegne inimene demonstreerib läbi tervise oma võimekust vormida nii ennast kui ka maailma ning olla edukas (*ibid*: 403).

Privatiseeritud, ühiskondlikele probleemidele turulahendusi pakkuv neoliberalistlik lähenemine tervisele lähtubki eelkõige sellest, et inimene on oma tervise eest ise vastutavaks tehtud (Crawford 2006: 409). Ideoloogiliselt tähendab see seda, et terviseprobleemid defineeriti ümber elustiiliküsimusteks ning seega peitus lahendus terviseprobleemile inimese isiklikul vastutusel oma elustiilivalikute üle (*ibid*). Crawford toob selle lihtsustamiseks näite: inimene kas suitsetab ja saab kopsuvähi, või ei suitseta ning ei saa kopsuvähki (*ibid*). Antud uurimistöö kontekstis: inimene kas sööb õigesti ja teeb trenni ja ei ole paks, või sööb valesti ja ei tee trenni ja on paks.

Lähtudes Crawfordist ning uurides, kuidas konstrueeritakse tervisediskursust populaarsetes Kanada- Inglise naisteajakirjades, leidis Roy (2008: 463), et ajakirjad instrueerivad naisi/lugejaid väga täpselt selles osas, millised on nende tervisealased kohustused ning nende kohustuste mittetäitmisega seotud negatiivsed tagajärjed. Tervist kui sellist esitasid ajakirjad kui tähtsat individuaalset vastutust, kutsudes naisi üles pidevale enesekontrollile ning riigi poolt hea tervise saavutamiseks loodud printsiipe järgima (*ibid*: 468). Peamised seisukohad, mida ajakirjades tuvastati, oli: sa oled vastutav; võta vastutus või kannata tagajärgede käes (*ibid*: 468-469). Crawfordi sõnul (2006: 409) luuakse just nii vastandus autonoomse, ettevaatliku ja vastutustundliku ning hoolimatu ja uisapäise indiviidi vahel ning igapäevase isiklikust terviseküsimusest saab laiema ühiskondliku vastutuse küsimus.

Seega ei ole modernsed inimesed enam lihtsalt vabad valima, vaid sunnitud olema vabad, langetama valikuid ja mõistma, et nende elu on nende valikute tulemus (Rose 1999: 87). Oma fitness- ja dieetidiskursust uurinud töös töid autorid Duncan ja Klos välja, et naisteajakirjad kasutavadki olemuselt vastuolulisi hüüdlauseid [dieetid on vabastavad; ära proovi kaalu kaotada ja sa hakkad kaalu kaotama!; pingutustevabaks kaalukaotuseks võta ette antidiieet jne (2012: 249)] just

sellepärast, et autorite sõnul võimaldab taoline vastuolulisus naistel oma tegevust teisiti mõtestada (nt enese piiramise asemel enese vabastamine). Selleks, et naine omandaks oma õige naiseliku staatuse, peab ta tegema selleks kõik, mis on tema võimuses ning seda aitavad tal teha ettekirjutatud tooted või teenused ning kogu diskursus lähtub ja peegeldab eeldust, et kui järgida ajakirja ettekirjutusi, on kaalukaotus kõigile jõukohane, kui mitte isegi kerge (*ibid*: 257).

Inimesed peavad tõlgendama oma minevikku ja unistama oma tulevikust lähtudes sellest, mis valikuid nad on langetanud ja mida veel langetavad (Rose 1999: 87). Inimese valikud peegeldavad tema isikupära- ja omadusi ning inimese elu tuleb mõista läbi selle, kas ta valikud on olnud õnnestunud või mitte. Tarbimisega seotud valikute langetamise küsimus ja indiviidide muutumine tarbijateks saab kõikehõlmavaks viisiks inimeste käitumist juhtida. Valitsejaks pole enam niivõrd riik, kuivõrd on seda turg.

Nikolas Rose'i sõnul (1999: 85) löid masstootmise tehnoloogiad 20. sajandil enese sfääri ja kaupade sfääri vahel uue suhte. Esimest korda oli kaubal ja toodetel võim kujundada inimese identiteeti kalkuleeritud moel, lähtudes mitte poliitike ideedest, vaid müügimeeste, turu-uurijate, ja reklaamitööstuse poolt välja töötatud psühholoogilistest mõjutusvahenditest. 20. sajandi teiseks pooleks oli enamik tootjaid ja reklaamijaid veendunud, et oma toodete müügiks on neil kõige mõistlikum kasutada strateegiaid, mis mängivad sellistele inimloomuse vajadustele ja ihadele, mis pole ratsionaalsed, vaid pigem alateadlikud (*ibid*).

Selliste varjatud soovide ja ihade leidmiseks võeti kasutusele hoiaku- ja arvamusuuringud, rahvastiku käsitlemine erinevate sihtrühmadena, motivatsiooniuringud jne (Rose 1999: 85). Kaupade asemel hakati reklaamima individuaalset heaolu ja rahuldust, mida mõne kauba ostmine pakub (*ibid*: 86). Erinevaid kaupu hakati siduma erinevate elustiilidega ning seeläbi muutus inimene identifitseeritavaks läbi kaupade (*ibid*: 86). Televisiooni ja seebiooperite kaasmõjul loodi kujutluspilt ihaldusväärsest ja austusväärsest, isikupärasest ja samas sotsiaalselt vastuvõtlikust elust (*ibid*: 86)

Tervislikud kehad ja hügieenilised kodud võisid küll olla poliitiliselt olulised teemad, kuid neid ei reguleerinud enam riigibürokratia, mis inspekteeriks ja õpetaks, vaid indiviidide poole pöörduti eeldusega, et indiviidid ise tahavad olla tervislikud ja otsivad seega ise vabatahtlikult võimalusi, mis nende elukvaliteeti tõstaks (Rose 1999: 86). Sarnane suhtumine, et tervislikkus on vabatahtlikult soovitud ning ihaldusväärne ning läbi õigete elustiili- ja tarbimisvalikute saavutatav, ongi tänapäevase domineeriva tervisediskursuse aluseks.

Lamp (2005: 19) toob oma noorte naiste kehakäsitlusi uurinud töös välja, et tarbijakultuuri eksisteerimiseks peab inimestel olema kehasse, oma minasse ja elustiili kriitiline suhtumine – see võimaldab pidevalt uute vajaduste teket. Indiviidide emotsionaalne haavatavus ja enese pidev jälgimine avastamaks keha ebatäiuslikkusi on suures osas saavutatud reklaami abiga (Featherstone, 1991: 172 viidatud Lamp, 2005 kaudu); tarbijakultuur on väga osav muutma meie välimust probleemide seeriaks, millele pakub ise lahendusi ekspertteadmiste ja kaupade näol (Slater, 1997: 92 viidatud Lamp, 2005 kaudu).

Eksperdid annavad nõu, reklaamijad loovad õige kujutluspildi ja ettevõtjad loovad turu (Rose 1999: 87). Inimesed on pidevalt ümbritsetud stiliseeritud kehade piltidest ja kujutistest – reklaamid, filmid, fotod, ajakirjandus -, mis ei lase hetkekski unustada, millised me oleme või milliseks me võime saada (Featherstone, 1991: 178 viidatud Lamp, 2005 kaudu). See tingib olukorra, kus indiviididele pakutakse võimalust näha ja identifitseerida end tarbijatena, kel on eesmärk ja praktilised suhted iseenda ja teistega (Rose 1999: 87).

## **1.3. Keha**

### **1.3.1. Keha kui diskursiivne väli**

Foucault' järgi saabki keha käsitleda kui diskursiivsete sündmuste inskriptsiooni pinnana – erinevate diskursuste kaudu kirjutatakse materiaalsesse kehasse tähendused, kaetakse see teadmistega, määratletakse ja kategoriseeritakse (Noormets 2011: 287). Foucault' keha on subjektiivsuseta (*ibid*: 288) – mitte subjekt, vaid diskursus on see, mis toodab nii subjekti kui teadmise kehast (Foucault, 2011 viidatud Noormets, 2011: 288 kaudu). Seega on võimalik läbi erinevate diskursuste tekitada erinevaid arusaami oma kehast, arusaamade kaudu on aga võimalik kontrollida seda, kuidas ja mida inimene oma kehaga teeb.

Peamiselt loob ning vahendab keha ja tervisega seotud diskursust meedia. Digitaalse ajakirjanduse areng on hõlbustanud info kättesaadavust – kui varem olid peamised tervise- ja figuuridiskursuse loojad naisteajakirjad, kust ka enamikku kehaga seotud infot otsiti (Lamp 2005: 40), siis nüüd on sarnane info vabalt kättesaadav ka erinevatest tervise- ja naisteportaalidest. Kuigi meedias kirjutatusse suhtutakse teatava kriitikaga ning kõike kirjutatut ei usuta, on usaldusväärsus meedia suhtes kõrge juhul, kui tekstis on esitatud ekspertarvamus (*ibid*). Isegi, kui inimesed kehaga seotud infot ei otsi, on seda raske vältida, sest kogu meedia on seda täis (*ibid*). Preaguse aja tervisediskursuse fookust iseloomustab hästi Wrighti ja ta kolleegide poole läbi viidud

uuring, mille eesmärgiks oli tuvastada, kuidas noored inimesed tervisediskursust enda jaoks mõtestavad (Wright et al 2006). Uuringust ilmnes, et vormisoleku küsimus on selgemalt tajutud vajadus kui tervislikkus. Nii mehed kui naised nägid tervist kui personaalset vastutust, mis sõltub kehaga seotud praktikatest – õige toitumine ja piisav trenn (*ibid*: 709).

Kui mõelda, kuidas tervist ja tervislikku eluviisi Eestis üldiselt mõtestatakse, siis on ka sel juhul diskursuse fookus pigem esteetilisel vormisolemise küsimusel kui tervislikkusel laiemalt. Sille Sepp, kes uuris oma magistritöös tervisliku eluviisi tähendusi ja selle järgimist suunavaid mõjutegureid ülekaaluliste inimeste näitel, järeldas oma magistritöös (2013), et tervise peale mõeldes lähtutakse üldjuhul tervisest kui teatud haigussümptomite puudumisest, kuid tervisliku kaalu küsimust tajutakse eelkõige esteetilise probleemina – ülekaalulisus on püstitatud individuaalse probleemina, mille lahendusena nähakse kaalu vähendamist, kasutades tervislikule eluviisile omaseid strateegiaid.

Seega – kui tervist nähakse tänapäeval pigem kui abstraktset ja üldist mõistet, mille mõtestamisel kasutatakse teadmisi koolist ja vanematelt (Wright et al 709-710) või mida iseloomustab eelkõige haigussümptomite puudmine (Sepp 2013), siis vormisolekut tunnetatakse palju personaalsema (Wright et al 709-710) ja esteetilisema ja isiklikku vastutusalasse kuuluva (Sepp 2013) küsimusena.

### **1.3.2. Keha kui ihalduse objekt**

Baudrillardil sõnul on tarbimisühiskonnas üks objekt, mis on parem, ihaldusväärsem ja ligitõmbavam, väärtuste ja tähendustega rohkem laetud kui ükski teine (Baudrillard 1998: 129). Selleks on keha (*ibid*). Keha taasavastamine läbi füüsilise ja seksuaalse vabastuse pärast pikka puritaanlust; keha keskne koht reklaaminduses, moetööstuses ja massikultuuris; keha ümbritsev hügieeni- ja dieedikultus; keha seos nooruse, elegantsi, naiselikkusega; keha peal läbi viidavad peaaegu sakraalsed toimingud – kõik see on Baudrillardil sõnul teinud kehast lunastuse objekti (*ibid*). Keha on sotsiaalse staatuse sümbol ning sellega käidakse ka vastavalt ümber (*ibid*: 131, selle eest kantakse hoolt, sellesse investeeritakse).

Keha on ühel ajal nii materiaalne kui ka hingestatud ning keha mõiste on tihedalt seotud ilu mõistega (Baudrillard 1998:136). Ilus olemine ei ole enam seotud loomuliku kaasasündinud iluga või moraalsusega, vaid see on midagi, mida kõigil on võimalik saavutada (*ibid*: 132). Oma keha ja ilu eest hoolitsemine võrdub oma hinge eest hoolitsemisega, selle uurimise, tunnetamise, avastamise (*ibid*: 132) ja selle vajaduste tunnetamisega. Ilu ja edukus on üksteisest sõltuma pandud (*ibid*: 231).

Baudrillardi järgi (1998:140) on kõige tugevamalt tarbimisega seotud kinnisidee vajadus olla kõhn, sale, vormis. Selle kinnisidee taga on terve tööstus – meedia ja reklaamtööstus, mis ideaalfiguuri propageerivad; spordi- ja *fitness*-tööstus, mis inimesi vormivad; toiduainetööstus, mis toodab dieettooteid; riidetööstus, mis toodab riideid, mis näevad head välja ainult 0-suuruse kandjale jne – mis kõhna olemise vajadust igapäevaselt taasloovad- ja toodavad. Nii nagu ei ole võimalik olla teadmatuses erinevast kehaga seotud infost tervislikkusega seoses (Lamp 2005), ei ole tänapäeval võimalik olla ka mõjutamata meediatööstuse tervise- ja vormisoleku diskursusest.

Näitena sellest, kuidas meedia sale olemise vajadust toodab, toob Markula (2001: 158) oma uurimistöös välja, et terviseajakirjad (*fitness magazines*) ühest küljest kujutavad kehakuvandi tajumise häiret (*body image distortion*) kui tavalist nähtust ning annavad oma lugejatele nõu, kuidas taolistest meedia poolt loodud väärarusaamadest, et normaalne keha on täiuslik, ilma ühegi veata, esteetiliselt klassikaline modellikeha, loobuda. Teisest küljest aga jätkavad need samad ajakirjad just taolist ideaalkeha kujutavate piltide kasutamist, kuigi just ideaalkeha kujutamine on nende samade ajakirjade sõnul peamine kehakuvandi tajumise häire põhjustest (2001: 158).

Eelnevat kokku võttes võib öelda, et tervislikkusest on saanud individuaalne ja pigem mingi asja või nähtuse atribuut, kui tervise säilitamise vahend (Lamp 2005). Tervislike eluviiside praktiseerimise eesmärk on võimalikult täpne vastamine ühiskonnas levinud ootustele ja normidele (*ibid*). Tervislikkuse saavutamine ja normidesse mahtumine on seotud hea vormi ja figuuri saavutamise ja hoidmisega, mida on eelkõige võimalik teha läbi tarbimisega seotud elustiilotsuste. Neid elustiilotsuseid aga toodab meedia, tekitades ise probleemi ning pakkudes lahendusi, mille eesmärk ei ole tegelikult midagi lahendada, vaid inimesi aina tugevamalt toodetavast sisust sõltuvaks teha.

Antud bakalaureusetöö eesmärk ongi vaadelda, milliseid arusaami kehast ning millisele käitumisele suunab kehasid elustiilotsustele ning inimese isiklikule vastutusele rõhuv tervise ja vormis olemisega seotud diskursus Eesti naistele mõeldud *online*-ajakirjanduses portaali Delfi Naistekas näitel. Lähtudes teoreetilisest raamistikust, on minu bakalaureusetöö peamiseks uurimisprobleemiks kuidas Delfi Naistekas kaalu- ja terviseteemalistes artiklites vastutust konstrueeritakse ning millisele käitumisele inimesi läbi nende konstruktsioonide suunatakse. Käesolev bakalaureusetöö proovib seega leida vastuseid järgmistele küsimustele:

**Uurimisküsimus 1:** kuidas konstrueeritakse Delfi Naisteka kaalu- ja terviseteemalistes artiklites vastutust?

**Uurimisküsimus 2:** millisele käitumisele Delfi Naisteka kaalu- ja terviseemalistes artiklites inimesi suunatakse?

a) kuidas on need käitumised seotud vastutusega?

**Uurimisküsimus 3:** millist arusaama tervisest ja vormisolemisest Delfi Naisteka kaalu- ja terviseemalistes artiklites üldiselt luuakse?

## 2. Metodoloogia

### 2.1. Meetod

Uurimisküsimustele vastamiseks läbi artiklite kvalitatiivse analüüsi töötasin välja uurimiskeemi, mis on inspireeritud Norman Faircloughi kriitilise diskursuse analüüsi mudeli elementidest (Fairclough 1989: 110-139) ning põhineb antud töö teoreetilistel lähtekohtadel (vt lisa 2- uurimiskeem).

Faircloughi mudel, mida uurimiskeemi koostamisel kasutasin, põhineb teksti analüüsil meetodil, mis jagab teksti sõnavaraks, grammatikaks ja teksti struktuurideks (Fairclough 1989: 110-11). Tekstil on Faircloughi sõnul ka kolme sorti väärtusi: kogemuslikud (millist sotsiaalset reaalsust, teadmist ja uskumusi teksti sisu esitab), suhtelised (milliseid sotsiaalseid suhteid tekst vastava diskursuse raames esitab) ja ekspressiivsed (milliseid teksti looja subjektiivseid või identiteediga seotud väärtusi tekst esitab) (*ibid*: 112). Oma uurimistöö keskendusin neile kõigile, analüüsisid keha, tervise ja figuuriga seotud vaikumisi esitatud eeldusi, uskumusi ja käitumisjuhiseid.

Eesmärgiks oli välja selgitada, millised on Delfi Naistekas kasutatavad diskursiivsed strateegiad käsitlemaks keha ja figuuriga ning sellega seotud indiviidi valikute ja vastutustega seotut, kuidas suhestuvad need diskursiivsed praktikad inimeste käitumisviiside ja viimaste suunamisega ning millist sotsiaalselt reaalsust nende diskursiivsete praktikate läbi luuakse.

Valisin uurimisobjektis Delfi Naisteka, sest see on suurim täismahus tasuta uudisteportaal, mis hõlmab ka terviseiga seotud teemasid. Kuna Delfi Naistekas avaldatud artiklid ilmuvad ka üldises Delfi uudisvoos, on nende mõju laiem kui ainult Delfi Naisteka lugejad. Samuti ilmuvad artiklid Google'i otsingumootorit kasutades, nii et Delfi Naisteka artiklite mõju ulatub väljapoole Delfi igapäevast lugejaskonda. Postimehe uudisteportaal on terviseiga seotud teemad Delfi Naistekaga konkureerivast naisteportaalist Naine24.ee eraldi terviseportaal Tervis.postimees.ee ning seega on artiklite mõju lugejaskonna hajususe tõttu väiksem. Näiteks kui Delfi külastatavus 2015. aasta 16. nädalal oli 1 750 957 brauserit ning Delfi Naisteka külastatavus 434 974 brauserit, siis Postimehe näitajad samal nädalal olid Postimehe puhul 1 592 547 brauserit, Naine24.ee aga ainult 202 613 ning tervis.postimees.ee 200495 brauserit (TNS Emor 2015).

Lähtudes antud töö teoreetilistest lähtekohtadest ning pidades silmas, et Faircloughi pakutud mudeli näol oli ka tema enda sõnul pigem tegemist üldise raamistikuga ning et küsimusi tuleks kasutada

vastavalt oma uurimisobjektile (Fairclough 1989: 110), siis keskendusin oma uurimistöös peamiselt sellele, kuidas esitas tekst keha ja tervisega seotud arusaamu, käitumist ja indiviidi rolli.

Viimased kolm nimetatut kategooriat – kehaga seotud arusaamad, käitumine ning indiviidi valikud ja vastutus – on otseselt seotud töö teoreetiliste lähtekohtadega, mille järgi individ on sunnitud sotsiaalselt aktsepteeritud normide survele oma tegevust teatud viisidel ise kontrollima ja juhtima (Pylypa 1998). Kuna kehaga seotud arusaamad sisaldavad eeldusi ja tingimusi, mis toodavad kõikehõlmavat vajadust mahtuda normi (Crawford 2006), julgustatakse indiviidi muutma oma igapäevast käitumist nii, et ta mahuks normi (*ibid*). Normi mahtumist aga esitatakse omakorda elustiilivalikute küsimusena, mille järgi iga individ on oma õnnestumises ja ebaõnnestumises läbi õigete või valede valikute langetamise ise vastutav (Rose 1999).

Et vastata uurimistöös esitatud kolmele uurimisküsimusele, koondasin nende kolme kategooria (kehaga seotud arusaamad, käitumine ning indiviidi valikuid ja vastutust), alla konkreetsed uurimiskeemi abiküsimused (vt lisa 2- uurimiskeem). Kuigi uurimisküsimused ise läksid kitsamast laiemaks (esialt vastutuse konstrueerimine, siis käitumisega seotud diskursiivsed strateegiad ning lõpuks läbi teksti loodav arusaam maailmast), siis uurimiskeemi koostades liikusin vastupidi – laiemast (üldised hoiakud, eeldused ja uskumused sotsiaalselt aktsepteeritava eluviisi ja käitumise suhtes) kitsamaks (kuidas on tekstis seotud valikud ja vastutus ning kuidas seda seost konstrueeritakse).

Uurimiskeemi rakendamise eesmärgiks oli kodeerimistulemusi sisu järgi rühmitades tuvastada diskursiivsed strateegiad, mis iseloomustaksid, kuidas tekstis kaalu ja tervisega seotud õigeid hoiakuid ja käitumisviise esitletakse. Diskursiivsed strateegiad koondavad erinevatele abiküsimustele saadud vastustes esitatud väited ühe läbiva ja kokkuvõtva uskumuse, eelduse, juhise või motiivi alla, näidates, millist arusaama tervisest ja vormisolekust tekst esitleb, millisele käitumisele üles kutsub ning milliseid võtteid inimesi käitumise või mõtlemise muutmiseks kasutab. Kokku tuvastasin üheksa diskursiivset strateegiat, mille toon koos näidetega välja töö 3. peatükis.

## **2.2. Valim**

Bakalaureusetöö kodeerimise analüüsiühikuks on artikkel ning valimi väljatöötamine toimus kahes osas. Esimeses osas kodeerisin kümme artiklit, mis tulid Delfi sisupõhisest otsingumootorist välja kümmet erinevat otsingusõna („figuur“, „kaal“, „vorm“, „kaalu langetamine“, „rasvapõletus“,

„rasv“, „trenn“, „ülekilod“, „trimmi“ ja „kaalust alla“) kasutades ning mis olid avaldatud vahemiks 01.01.2014-17.12.2014 – valituks osutuks iga otsingusõna kohta esimene teemakohane artikkel. Otsingusõnad valisin lähtudes töö teoreetilistest lähtekohtadest, mille alusel tervist seostatakse eelkõige kui kaalu- ja figuuriküsimust (Wright et al 2006). Erinevate otsingusõnade kasutamise eemärgiks oli esmalt laia ülevaate saamine teemaga seotud artiklitest ning teiseks enimkasutatavate otsingusõnade, mille abil teemat edasi uurida, tuvastamine.

Saadud tulemustest lähtudes, otsustasin teises osas jätkata vaid enim teemakohaste otsingusõnadega „kaal“, „figuur“ ja „vorm“. Antud otsingusõnad andsid kokku 389 vastet (Figuur 227, kaal 102, vorm 60), millest valimisse pääses teemakohasuse alusel 190 varem kodeerimata artiklit ning 8 seminaritöös kodeeritud artiklitega kattuvaid artikleid. Selleks, et haarata kogu aastat ning mitte juba varem tehtud tööd korrata, jätsin varem kodeeritud artiklid välja, järjestasin kõik 190 artiklit kronoloogilises järjestuses ning valisin 190-st artiklist iga 9-nda artikli, saades kokkuvõttes 21 artiklit, millest 2 vastasid otsingusõnale „vorm“, 13 otsingusõnale „figuur“ ja 6 otsingusõnale „kaal“.

Kokku kuulus lõppvalimisse seega 31 artiklit (Vt Lisa 1 – kodeeritud artiklite nimekiri), enamik neist moodustasid erinevate kaaluettevõtete (kaalustalla.ee, erikorgu.ee, kaaluabi.ee, funktsionaalnetreening.ee) poolt Delfis avaldatud artiklid (kokku 12), tõlkelood erinevatest välismaistest portaalidest (kokku 11), teistest Eesti portaalidest (telegram.ee, spordiportaal, Cosmopolitan) pärit lood (kokku 3), lugejakirjad (2) ja „Delfiga koos kaalust alla!“ eksperimendi blogipostitused (kokku 3).

Artiklite puhul oli oluline teemakohasus, mistõttu jäid välja retseptid (nt „Neli RETSEPTI: kergemad jõulud ehk pidulik laud kanalihast“) ja kommertstekstid (nt „Ütle EI enda näljutamisele ja saavuta pühadehooajaks suurepärase vorm!“) ning teemaga mitte seotud kolumnid (nt „Meelike on paanikas: 35 tähendab normaalse elu lõppu ja keskeakriisi algust? Pärised?!“) ja treeningvideod (nt VIDEO: Kodused harjutused rinnalihastele Argo Ader ja Thea Sei aitavad“).

Artikli sobivust analüüsiühikuks hindasin lähtudes enda kui autori subjektiivsest hinnangust artikli teemakohasuse üle – näiteks jäid valimisse sisse Delfi eksperimendi „Naistekaga kaalust alla“ blogi stiilis artiklid, sest need olid olemuselt informatiivsed lood, mis andsid juhiseid, kirjeldasid ja analüüsisid. Just informatiivsuse puudumise tõttu jäid aga valimist jäid välja näiteks „Aasta Figuurisõber“ profiilid, mis olid väga lühikesed ja peamiselt statistilised ning ei pakkunud sellist informatsiooni, mida lugejal oleks võimalik ka oma igapäevaelus kasutusele võtta.

### 3. Tulemused

Tulemuste peatükis esitan eelmises peatükis välja toodud uurimiskeemi alusel teostatud 31 Delfi Naisteka kaalu- ja terviseteemalise artikli kodeerimise abil leitud tulemused. Artikleid analüüsid käsitlesin kõiki 31 artiklit ühtse tekstikorpusega ning tulemused on esitatud läbi kolme suurema kategooria, millest artikleid analüüsid lähtusin – kehaga seotud arusaamad, käitumine ning indiviidi valikud ja vastutus. Iga kategooria all toon koos tekstinäidetega välja diskursiivsed strateegiad, mis iseloomustavad seega seda, kuidas esitletakse tekstis kaalu ja tervisega seotud nn õigeid hoiakuid ja käitumisviisi. Esmalt toon tulemused välja kokkuvõtva tabelina, seejärel kirjutan igast diskursiivsest strateegiast koos näidetega pikemalt.

#### 3.1. Kehaga seotud arusaamad

Kehaga seotud arusaamad all uurisin, millist sotsiaalselt aktsepteeritud arusaamist tervisest ja vormisolemist tekst inimeselt eeldab. Selleks kasutasin üheksat abiküsimust (vt lisa 2 - uurimiskeem), mille abil proovisin tuvastada artiklitesse sisse kirjutatud eeldusi, hinnanguid, norme ning kausaalseid seoseid. Artikleid analüüsid ilmneseid järgmised diskursiivsed strateegiad, mille alusel indiviidi ja ühiskonna suhet konstrueeritakse:

- 1) uskumus, et asjad (edukus, õnnestumine) on teatud indikaatorite (kaalunumber, vähenenud vööümbermõõt) alusel mõõdetavad ning et omavahel fikseeritud kausaalsus seoses;
- 2) kindel usk ekspertarvamusse;
- 3) indiviidi soovide konstrueerimine läbi soovi mahtuda normi ning läbi orienteerituse edule ja tulemustele;
- 4) iseenesestmõistetava ja väga täpselt ettekirjutatud normaalsuse konstrueerimine seoses suhtumise ja käitumisega oma keha ja figuuri suhtes.

Lühidalt on tulemused välja toodud alljärgnevas tabelis:

**Tabel 3.1 – Tulemuste kokkuvõte 1**

<b>3.1 Kehaga seotud arusaamad</b> Millist sotsiaalselt aktsepteeritud arusaamist tekst inimeselt maailmast eeldab - artiklitesse sisse kirjutatud eeldused, hinnangud normid ning kausaalsed seosed keha, tervise ja figuuri kohta	
<b>Diskursiivsed strateegiad</b>	<b>Väited ja tekstinäited</b>
Mõõdetavus ja kausaalsus	<b>Käitumise efektiivsus on mõõdetav</b> - „Isegi kui kaalunumber seda

	<p><i>ei näita...“(2)</i></p> <p><b>Just teiste arvamuse järgi tuleb end hinnata</b> - „<i>Või olukord, kus tunned, et sõber on sinust võimekam ja ei ole meeldiv teadmine, et oled nõrgem ja saamatum.</i>“ (28)</p> <p><b>Mõõdetavus toimub fikseeritud indikaatorite alusel –</b> <i>kaalunumber, võõumbermõõt</i></p> <p><b>Fikseeritud kausaalsus, et üks asi viib teiseni</b> - „<i>Kevad on käes ja tänaval näeb aina rohkem rõõmsaid tervisesportlaseid.</i>“ (16)</p> <p><b>Ühe normi täitmine tagab teise normi mahtumise</b> - „<i>Võta kallim või sõber ka kaasa: põhjused, miks seekord kahekesi koos trenni teha</i>“ (28)</p>
Kindel usk ekspertarvamusse	<p><b>Eksimise vältimiseks tuleb ekspertide arvamust kuulda võtta</b> - „<i>...peaks valedes otsustes vältimiseks saadud tulemust enne treening- ja toitumiskava valimist kindlasti ka mõne treeneri või spetsialistiga arutama.</i>“ (6)</p>
Edu ja orienteeritus tulemusele	<p><b>Inimesed lähtuvad eelkõige naudingust</b> - „<i>Mis mõte on kaalukaotusel, kui seda halva enesetunde ja rikutud tervise tõttu nautida ei saa?</i>“ (4) <b>ja eneseimetlusest</b> - „<i>Enne duši alla minemist vaatad peeglist ja mida sa näed? Kas see on muskel? Nii on! Ära ainult liiga kaua neid kulturisti poose seal võta!</i>“ (2)</p>
Normid ja normaalsus	<p><b>Inimesed soovivad end etteantud kriteeriumite järgi hinnata</b> - „<i>Suure kondiga, lihaseline või lihtsalt paks — milline neist sa tegelikult oled?</i>“ (6)</p> <p><b>Norm võetakse vastuvaidlemata omaks</b> - „<i>Näen ju ise ka peeglist, milline paks lehm ma praegu olen ja ma ei ole õnnelik selle üle, aga kas mehel on õigust minu kallal niimoodi õiendada?</i>“ (24).</p> <p><b>Valida saab vaid viisi, kuidas normi mahtuda, aga mitte seda, kas mahtuda</b> - „<i>Nädalavahetuseks valmis! 10 tegevust, mille abil end ühe ööpäevaga bikiinivormi saada</i>“ (25)</p> <p><b>Normaalne on tahta normi saavutada</b> - „<i>Kas ka sina kuulud nende hulka, kes pole emana oma endist kaalu tagasi saanud?</i>“ (8)</p> <p><b>Nn. supernormaalsus (norm pole mitte tervislik keskmine, vaid täpselt ettekirjutatud ideaal)</b> - „<i>Jah, su lõppeesmärgiks võib olla mahtuda enda keskkooli lõpukleiti, kuid sa pead endale leidma ka eesmärgid, kus vahepeal kanda kinnitada.</i>“</p>

## Mõõdetavus ja kausaalsus

Tekst sisaldab selget eeldust, et indiviid ootab või peaks ootama oma tegevuse (antud juhul kaalu langetamise) tulemuse mõõdetavust lähtudes fikseeritud indikaatoritest (kaalunumber, ümbermõõt) või teiste inimese arvamusest ning et selle mõõdetavuse tulemustel on edu määramisel otsustav roll - kui kaal ei lange, on inimene mõõdetavuse seisukohast oma tegevuses ebaedukas. Sisuline uskumus, et käitumise efektiivsus, tulemused ning edu on mõõdetavad, järeldub näiteks lausetest: „*Teed loomamoodi trenni ja sööd nagu väike linnupoeg, kuid ometi ei taha kaal langeda. Ajab ikka närvi küll!*“ (2) ja „*Miks on tihti nii, et alustades kaalulangetamist trenni ja õige*

toitumisega, on kaalunumber visa langema?“<sup>(6)</sup>, mis mõlemad vihjavad, et tegevus ilma mõõdetava tulemuseta ei ole otstarbekas ega vii eduni.

Üks mõõdetavuse indikaatoritest on ka enda võrdlemine teistega ja/või teiste arvamusest lähtudes. Tekstist ilmnes eeldus, et inimesed võrdlevad end pidevalt teistega: „*Või olukord, kus tunned, et sõber on sinust võimekam ja ei ole meeldiv teadmine, et oled nõrgem ja saamatum.*“ (28) ning tekst soosis suhtumist, et enda teistega võrdlemine on tähtis: „*Isegi kui ta on sinust tugevam, osavam, targem, siis väike treening koos sinuga ei jookse mööda külgi maha ka temal.*“ (28) ning et seda ei saa oma tegevuse tulemuslikkuse mõõtmisel arvestamata jätta: „*Kurb naine: mees norib pidevalt mu kehakaalu kallal — on tal selleks õigus?*“ (24).

Kausaalsus selles diskursiivses strateegias koondab väiteid, millest järeldub sisuline uskumus, et üks asi viib teiseni ning et ühe normi saavutamine tagab ka teise normi saavutamise. Fraasid „*Talvel ei pea paksuks minema*“<sup>(1)</sup> ja „*Kevad on käes ja tänaval näeb aina rohkem rõõmsaid tervisesportlaseid.*“ (16) illustreerivad arusaama teatud kollektiivsete praktikate olemusest, kirjutades ette nii vale kui ka õige käitumise ning luues vaikimisi arusaama, et üks praktika on paratamatult teisega seotud. Näiteks laused: „*Selleks aga, et pruuni rasvkoe funktsioonist kasu lõigata, tuleks oma soojad, hubased kontorid ja kodu vahetada veidi külmemate ruumide vastu.*“ (12) ja „*Kas on tuttav olukord kus naine kodus näägutab, et jälle sa lähed sinna jõusaali, kas sul on seda tõesti vaja? Kas trenn on tähtsam kui mina jne?*“ (28) sisaldavad seoseid kaalulangetamise ja majandusliku edukuse ning perekonnaelu osas.

Kui kausaalsus ei ole aga vaikimisi fikseeritud, esineb see tekstis nõ. lubaduse näol. Laused „*Tahad jõuludeks ideaalset figuuri?*“<sup>(7)</sup>, „*Oled viimaks end kokku võtnud ja otsustanud üleliigsed kilod oma kehalt kaotada. Selleks, et sa pärast rippuva naha ja venitusarmide pärast muretsema ei peaks, tuleb sul alljärgnevad nõuanded kasutusele võtta*“<sup>(9)</sup> ja „*Võta kallim või sõber ka kaasa: põhjused, miks seekord kahekesi koos trenni teha*“ (28) seovad kausaalsuse ja normi – eeldatakse, et ühe normi saavutamine (ideaalne figuur) on aluseks teise normi (ideaalsed jõulud, ideaalne välimus, ideaalne suhe) õnnestumiseks; ning et proovides mahtuda ühte normi (normaalkaal), soovitakse mahtuda ka teistesse (esteetiline välimus).

### **Kindel usk ekspertarvamusse**

Tekstis ilmneb tekstis läbivalt uskumus, et kõigele on kuskil või kellelgi õige vastus: „*Sellele küsimusele tegelikult mustvalget jah või ei vastust ei olegi, sest see sõltub nii sinu harjumustest kui*

tervislikkusest.“(10) ning et parem on eksimise vältimiseks alati kellegi targema arvamust kuulda võtta: „...peaks valedesse otsustesse vältimiseks saadud tulemust enne treening- ja toitumiskava valimist kindlasti ka mõne treeneri või spetsialistiga arutama.“(6), „...tuleb sul alljärgnevad nõuanded kasutusele võtta“ (9). Kasutades oma väidetele kaalu andmiseks ekspertarvamust, viiteid teaduslikele uuringutele või faktidele, loob tekst seega iseendast mulje kui ekspertarvamusel või viimase usaldusväärsest vahendajast.

Samuti leidub tekstis veendumus, et ekspertarvamuse teadmine ja selle järgi käitumine ongi normaalne igapäevane praktika: „Olen ise nooruses langetanud kaalu lülitades toidust välja enamuse rasvadest. Rasvavabad dieedid olid siis väga populaarsed, uhked välismaised ajakirjad olid täis sellelaadseid toidusoovitusi ja massipsühhoos mõjus.“(3) ning et ekspertarvamus, eriti veel kõige uuem, on alati kõige määravama kaaluga: „Tavaliselt peetakse ülekaalulisega võitlemisel heaks vahendiks õiget toitumist ja aktiivset elustiili. Hollandi teadlased väidavad aga, et ka ümbritsev keskkond võib kanda tähtsat rolli, vahendab Telegram.“ (12). Seega kutsub tekst vaikumisi lugejaid alati üles ka viimase ja kõige uuema teadmisega kursis püsimist.

### **Edu ja orienteeritus tulemusele**

Analüüsitud artiklid kasutavad inimeste motiveerimiseks ja käitumise suunamiseks tulemustest edukusele ja naudingule orienteeritud kujutluspiltide loomist. Inimestel eeldatakse soovi nautida. Lause: „Mis mõte on kaalukaotusel, kui seda halva enesetunde ja rikutud tervise tõttu nautida ei saa?“ (4) näib küll käsitlevat ka tervise küsimust, kuid fookus on rikutud naudingul, mitte rikutud tervisel. Tekst pooldab saavutuste imetlemist: „Enne duši alla minemist vaatad peeglisse ja mida sa näed? Kas see on muskel? Nii on! Ära ainult liiga kaua neid kulturisti poose seal võta!“ (2), „Su lemmikriietus näeb su seljas veel parem välja“ (2) ja saavutuste nautimist - „See on meeletult hea tunne, kui kitsaste teksade jalga tõmbamiseks ussimoodi väänlema ei pea.“ (2), „Sa pead vööle ühe augu juurde tegema. Tere, väiksemad puusad!“ (2), kasutades naudingule kujutlemisel peamiselt ihaldusväärse ja õnne motiive.

### **Normid ja normaalsus**

Tekst sisaldab sisulist eeldust, et normi mahtumine on ihaldusväärne ja et inimesed seda vabatahtlikult soovivad. Näiteks laused „Suure kondiga, lihaseline või lihtsalt paks — milline neist sa tegelikult oled?“ (6) ja „Näen ju ise ka peeglist, milline paks lehm ma praegu olen ja ma ei ole õnnelik selle üle, aga kas mehel on õigust minu kallal niimoodi õiendada?“ (24) eeldavad, et kuna

inimestel on soov end teatud etteantud kriteeriumite alusel hinnata ja defineerida, siis võtavad inimesed nende kriteeriumitega seotud normi tingimusteta ja vastuvaidlemata omaks. Laused „*Kas tormata trenni, muuta toitumist, loota imele või nuruda mehelt kinnitust, et lopsakam ongi ilusam. Valik on sinu, kuid enne uuri sünnitusjärgsete kilode kogunemise tagamaid ja tagajärgi.*“ (8) ja „*Nädalavahetuseks valmis! 10 tegevust, mille abil end ühe ööpäevaga bikiinivormi saada*“ (25) annavad aga selgelt mõista, et vabandusi normi mahtumise mittesoovimiseks ei ole – valida võib vaid selle vahel, kuidas normi saavutamist teostada.

Lisaks eelnevale tuli analüüsitud artiklitest välja ka uskumus, et kuna norm on saavutatav, on normaalne seda ka saavutada soovida: „*Kas ka sina kuulud nende hulka, kes pole emana oma endist kaalu tagasi saanud?*“ (8) ja normaalne on normi kuulumist mitte kahtluse alla seada: „*Kas ka sina kuulud nende hulka, kes pole emana oma endist kaalu tagasi saanud?*“ (8). Normaalsena esitab tekst eelkõige normi mahtumist – antud juhul siis kaalu langetamist normaal- või ideaalkaalu saavutamise eesmärgil, nagu ilmneb lausetest: „*Tahad kaalust alla võtta?*“ (3), „*Teed loomamoodi trenni ja sööd nagu väike linnupoeg, kuid ometi ei taha kaal langeda.*“ (2). Eeldus, et eksisteeriks lugeja, kes kaalu langetada ei tahaks, ei ilmne tekstis kordagi.

Kui analüüsida tekstis esitatud normaalsust tervise seisukohast, siis ilmneb, et konstrueeritav norm seab lisaks tervisele olulisele kohale ka näiteks esteetilise normi. Laused „*Jõusaalis hantlite tõstmine muudab kõik naised inetuks ja mehiseks — müüt või tegelikkus?*“ (30) ja „*tervislikud toidud, mis kehakaalule hävitavalt mõjuvad!*“ (31) annadki mõista, et oluline pole ainult terve keha, vaid ka esteetiliselt ideaalne keha, mida nähakse tekstis tervisest eraldi- ja/või kõrgemalseisva väärtusena ning mille poole püüdlemine on tekstis vaikimisi sama oluline kui tervisliku kaalu saavutamine. Tekst kirjutab väga selgelt ette sellesse nõ. supernormi mahtumise parameetrid, nagu järeldub näiteks lausetest „*Nädalavahetuseks valmis! 10 tegevust, mille abil end ühe ööpäevaga bikiinivormi saada*“ (25) ja „*Jah, su lõppeesmärgiks võib olla mahtuda enda keskkooli lõpukleiti, kuid sa pead endale leidma ka eesmärgid, kus vahepeal kanda kinnitada.*“ (27) – kus normi (bikiinivorm, noorusele omane sale figuur) mahtumise vajadus on selgelt tähtsam kui selle eesmärgi saavutamiseks valitud vahendite tervislikkus (liiga kiire kaalukaotus).

### **3.2. Käitumine**

Käitumise all uurisin, millist sotsiaalselt aktsepteeritud käitumist tekst inimeselt eeldab ning milliseid käitumuslikke juhiseid tekst annab. Selleks kasutasin kümmet abiküsimust (vt lisa 2 - uurimiskeem), mille abil proovisin tuvastada artiklitesse sisse kirjutatud eeldusi, hinnanguid, norme

ning kausaalseid seoseid käitumise ja selle muutmise kohta. Artikleid tekstikorpuseks analüüsid tuli ilmekalt esile kolm diskursiivset strateegiat:

- 1) töö enesega ehk uskumus pideva enesekontrolli- ja eneseanalüüsi teostamisest kui loomulikust igapäevasest praktikast ning uskumus, et praktikad on pingutust nõudvad;
- 2) preemiad ja karistused, millega inimesi käitumist muutma suunatakse;
- 3) otsesed ja kaudset üleskutsed käitumise muutmiseks.

Lühidalt on tulemused välja toodud alljärgnevas tabelis:

**Tabel 3.2 - Tulemuste kokkuvõte 2**

<b>3.2 Käitumine</b>	
Eeldused, hinnangud, normid ning kausaalsed seosed keha, tervise ja figuuriga seotud käitumise kohta - millist sotsiaalselt aktsepteeritud käitumist tekst inimeselt eeldab ning milliseid käitumuslikke juhiseid tekst annab?	
<b>Diskursiivsed strateegiad</b>	<b>Väited ja tekstinäited</b>
Töö enesega	<p><b>Kontrolliga tuleb tegeleda pidevalt</b> - „Edukas dieet on selline, mida suudetakse ilma erilise jõupingutusega jälgida terve elu.“ (4)</p> <p><b>Kontroll on loomulik osa argirutiinist</b> - „Mida teha? Kas minna külmkapi kallale või näljasena magama?“ (10)</p> <p><b>Kontrollida tuleb irratsionaalset keha</b> - „Kas sa sööd nii kaua, kuni tunned, et kõht on täis? Sellisel juhul toimid valesti, sest söömine tuleb lõpetada enne täiskõhutunde tekkimist.“ (19)</p> <p><b>Kõige olulisem on pidev enesemotiveerimine ja -jälgimine</b> - „Kui oled hea enesemotiveerimise oskusega...“ (28)</p> <p><b>Asjadel ei tohi lasta minna omasoodu, tuleb pingutada</b> - „Selleks, et oma ideaalkaalu jõuda ja seda ka hoida, pead sa oma elustiili ja toitumist alatiseks muutma, mitte lootma lühiajalistele dieetidele.“ (9)</p> <p><b>Piirangutesse suhtutakse arusaadavalt</b> - „kui paar tundi pärast õhtusööki veel millegi järgi isu on, siis proovi olukorda lahendada paari ampsuga ülejääkidest.“ (10)</p> <p><b>Pingutus peab olema tõeline pingutus</b> - „Teed loomamoodi trenni ja sööd nagu väike linnupoeg, kuid ometi ei taha kaal langeda.“ (2)</p> <p><b>Enesepiitsutamine on normaalne</b> - „Võtsin raseduse ajal 20 kilo juurde. Laps on pooleaastane, aga minu raseduskilod pole veel kadunud ja mu mehele ei meeldi see üldse.“ (24)</p>
Preemiad ja karistused	<p><b>Käitumise muutmise eest lubatakse ihaldusväärset tulemust</b> - „Selline temperatuuridega mängimine aitab su nahal pringina püsida ning paneb vere kiiremini käima.“ (9) <b>ja naudingut</b> - „Kaalulangetamine võib olla nauditav...“ (29)</p> <p><b>Valesti käitumine toob kaasa piina tundmise</b> - „Tühi kõht ajab sööma ja teeb taju halvaks, enese pidev piinamine ja piiramine tekitavad stressi.“ (4) <b>ja sel on halvad tagajärjed</b> - „Kõrvalnähtudena võivad nad kiirendada südamerütmi, tõsta</p>

	vererõhku ning põhjustada unetust.“(5)
Üleskutsed	<p><b>Üleskutsed käitumist kohe muutma</b> - „Valik on sinu, kuid enne uuri sünnitusjärgsete kilode kogunemise tagamaid ja tagajärgi.“(8)</p> <p><b>Üleskutsed oma tegevust laiemalt kontrollima</b> - „Ära keskendu vaid oma välimusele, vaid võta arvesse ka oma tervist, suhteid, kehalist sooritusvõimet ja üleüldist elukvaliteeti.“ (11)</p> <p><b>Üleskutsed oma tegevust naudinguna nägema</b> - „Lühidalt – muuda oma keha jaoks kaalulangetamine tõeliseks naudinguks!“ (15)</p> <p><b>Üleskutsed oma tegevust laiemalt kontrollima</b> - „Seepärast ongi lisaks kaalumisele hädavajalik ka ennast mõõta ja asja mõistusega võtta.“(6)</p> <p><b>Üleskutsed mahtuma ühe normiga kaasas käivasse teise normi</b> - „Oled viimaks end kokku võtnud ja otsustanud üleliigsed kilod oma kehalt kaotada. Selleks, et sa pärast rippuva naha ja venitusarmide pärast muretseda ei peaks, tuleb sul alljärgnevad nõuanded kasutusele võtta.“(9)</p> <p><b>Üleskutsed lähtuda oma tegevusel etteantud kriteeriumitest</b> - „Kaalulangetamine: millised on ühe eduka ja hea dieedi tunnused?“(4) <b>või teadmistest</b> - „Viis soovitusi kõigile neile, kes suurt kaalukaotust planeerivad“ (27)</p>

## Töö enesega

Töö enesega hõlmab kolme peamist motiivi: enesekontroll, enesejälgimine ja enesepiitsutamine. Enesekontroll esineb tekstis sisulise uskumusena, et inimene peab oma käitumist ise ja pidevalt kontrollima. Väide, et kontrolliga tuleb tegeleda pidevalt, ilmneb lausete: „Edukas dieet on selline, mida suudetakse ilma erilise jõupingutusega jälgida terve elu.“(4) ja „mida enne magamaminekut süüa, et kaalust alla võtta?“(10) puhul, kus esimene viitab elukestvatele tegevusele ning teine argisele enesekontrollile. Laused: „...verivorstidest, hapukapsast ja pohlamoosist kaarega mööda käimine täiesti võimatu“ (1) ja „Mida teha? Kas minna külmkapi kallale või näljasena magama?“(10) esitavad enesekontrolli rolli argiste otsuste tegemisel sama iseenesest mõistetavana kui kiusatustele vastupanemist.

Kontrolli vajalikkust nähakse tekstis peamiselt seoses läbivalt esineva arusaamaga, et inimene (tema keha), vastupidiselt idealiseeritud ratsionaalse tegutseja prototüübile majandusteaduses, käitub irratsionaalselt – näiteks laseb kehal end kontrollida: „Organism ütleb mis.“ (18). Keha usaldamine on teksti väitel aga vale: „Kas sa sööd nii kaua, kuni tunned, et kõht on täis? Sellisel juhul toimid valesti, sest söömine tuleb lõpetada enne täiskõhutunde tekkimist.“ (19) ning toob kaasa ebasoovitavaid tagajärgi: „Regulaarne tarbimine võib põhjustada maksa pöördumatu kahjustuse või maksavähi tekke.“ (23). Enesekontrollis näeb tekst võimalust inimest aidata: „Me aitame sul

ennetada nende toitudega libedale teele sattumist“ (31) ning kui inimene abi vastu võtab, oskab ta oma keha läbi kontrolli kuulata: „Nüüd jälgin enda toitumist ja uneaega ning seetõttu on ka igapäevastressi vähem.“ (13). Laused „Kes sunnib sind ka trennis lõpuni pingutama.“ (28) ja „Veeda oma lähedastega kvaliteetselt aega ja veiniklaasi ning snäkilaua taga istumise asemel tehke hoopis koos üks trenn!“ (28) soovivad aga juhul, kui inimene end ise kontrollida ei suuda, teostada kontrolli läbi kellegi teise.

Pidev enesejälgimine kujutab endast veendumust, et kontroll enda üle peab ulatama sügavamale kui ainult käitumise kontrollimine ning toimima läbi enesedefineerimise, mõtestamise ning analüüsi. Taoline suhtumine järeldeb näiteks lausest: „Isegi kui kaalunumber seda ei näita..“ (2), mis viitab sellele, et inimene jälgib end pidevalt ning teeb seda hea meelega: „Nüüd jälgin enda toitumist ja uneaega ning seetõttu on ka igapäevastressi vähem. Ka ei mõjuta nii palju välised tegurid minu emotsionaalset seisundit“ (13). Oma eesmärkide saavutamisel näeb tekst suurt rolli just enesejälgimisel põhineval enesemotivatsioonil: „Kui oled hea enesemotiveerimise oskusega...“ (28), „Siiski võib tekkida hetki kus motivatsioon otsa saab...“ (28), „Palju rohkem motiveeriks ikka see...“ (28). Lause „Selleks, et motivatsioon otsa ei saaks, on oluline neid ka tähistada. Esimese viie kilo kadumine — miks mitte? Tunne enda üle uhkust!“ (27) illustreerib hästi seda, et oluline on tegevuse mõtestatus, mis hoiaks üleval motivatsiooni ning aitaks kaasa tegevuse järjepidevusele.

Kontrolli teostamist esitab tekst kui pingutust ja vaevanõudvat protsessi, kus otseteid ei ole. Selgelt on tajutav taunitav suhtumine ideesse, et asjadel võiks lasta minna omasoodu: „Selleks, et sa pärast rippuva naha ja venitusarmide pärast muretsema ei peaks, tuleb sul alljärgnevad nõuanded kasutusele võtta.“ (9) ning lootusesse, et ise pingutama ei pea: „Selleks, et oma ideaalkaalu jõuda ja seda ka hoida, pead sa oma elustiili ja toitumist alatiseks muutma, mitte lootma lühiajalistele dieetidele.“ (9). Eeldatakse, et inimene on endale teadvustanud piiranguid, mida eesmärgi poole püüdlemine endaga kaasa toob: „kui paar tundi pärast õhtusööki veel millegi järgi isu on, siis proovi olukorda lahendada paari ampsuga ülejääkidest.“ (10) ning teadvustanud ka asjaolu, ette võib tulla ka takistus: „Miks on tihti nii, et alustades kaalulangetamist trenni ja õige toitumisega, on kaalunumber visa langema?“ (6). Kui takistused tekivad, eeldab tekst inimeselt avatud suhtumist takistusest üle saamiseks.

Kuna eesmärgi saavutamist nähakse kui vaevanõudvat tegevust [ „Teed loomamoodi trenni ja sööd nagu väike linnupoeg, kuid ometi ei taha kaal langeda.“ (2)], mille nimel peab pingutama, siis tuleb soovitu nimel ka võidelda: „...mida kaaluga võitleval inimesel kindlasti vaja ei ole.“ (21). Võitlusest iseendaga on võimalik õigesti toimimise puhul väljuda võitjana – läbikukkumist ehk

kaotajaks jäämist esitab tekst vaikimisi kui isiklikku süüd: „*Võtsin raseduse ajal 20 kilo juurde. Laps on pooleaastane, aga minu raseduskilod pole veel kadunud ja mu mehele ei meeldi see üldse.*“ (24), mille eest enda piitsutamist esitatakse kui normaalset reaktsiooni normile mittevastamise eest: „*Näen ju ise ka peeglist, milline paks lehm ma praegu olen ja ma ei ole õnnelik selle üle, aga kas mehel on õigust minu kallal niimoodi õiendada?*“ (24). Viimasest lausest järeldub ka asjaolu, et lisaks sellele, et inimene ise end süüdi tunneb, olemata lihtsalt rahul viisiga („niimoodi õiendada“), kuidas teised teda süüdistavad, ei sea ta kahtluse alla teiste õigust teda süüdi („paks lehm“ olemises) mõista.

## **Preemiad ja karistused**

Analüüsitud terviseteemaline diskursus suunab ja motiveerib inimesi läbi preemiate (eesmärgi saavutamine, nauding, ihaldusväärsus, mahtumine normi) lubamise ja karistustega (ebaõnnestumine ja piin) hirmutamise. Kui preemiate puhul kausaalset suhet (muuda oma käitumist ja saavutad lubatud tulemust) kahtluse alla ei seata, siis karistuste puhul esitatakse põhjus-tagajärg seoseid (kui sa oma käitumist ei muuda, juhtub...) pigem tinglikuna.

Hea näide preemia tüüpi lubadusest on lause: „*Selline temperatuuridega mängimine aitab su nahal pringina püsida ning paneb vere kiiremini käima.*“ (9), mis lubab käitumise muutmise eest ihaldusväärset ja soovitud tulemust. Just läbi potentsiaalselt saavutatava ihaldusväärse preemiad toimivadki: „*meeletult hea tunne*“ (2), „*Tere, väiksemad puusad!*“ (2), „*Kas see on muskel?*“ (2), kusjuures keskse preemiana on tekstis ülekaalukalt domineeriv just nauding: „*Kaalulangetamine võib olla nauditav,...*“ (29), „*...et muuta söömine naudinguks.*“ (20). Lause: „*Ükskõik, mida sa teed, naudi eesmärgi saavutamise kõrval ka teekonda, mis kulub selleni jõudmiseks.*“ (21) seob naudinguga enamaga kui ainult kaalulangetamine, vihjates, et kaalu langetamine võib kogu elu (teekond) nauditavamaks muuta.

Karistustena kasutatakse peamiselt valedest otsustest või käitumisest tingitud pidevast piinatundmisest kujutluspildi loomist: „*...olin omadega läbi, vorm oli olematu, enesetunne pidevalt kehv*“ (3) ja „*Tühi kõht ajab sööma ja teeb taju halvaks, enese pidev piinamine ja piiramine tekitavad stressi.*“ (4) mida võimendatakse läbi sotsiaalse surve: „*Kas tahad rannas ringi käia nagu sa oleks kuuendat kuud rase?*“ (25). Fraasid „*näljakoletis*“ (20), ja „*näljutamiskuur*“ (20) on otseselt mõeldud inimesi emotsionaalselt mõjutama. Kuid karistuste konstrueerimisel kasutatakse ka otseselt hirmutamist, nagu ilmneb näiteks lausetest: „*Kõrvalnähtudena võivad nad kiirendada südamerütmi, tõsta vererõhku ning põhjustada unetust.*“ (5), „*Mõelge, kui aastaid jääb iga nädal 5*

*tundi magamata, kuidas see pikapeale võib hakata tervist mõjutama.*“ (12), kus hirmutatakse tagajärgedega, mis on kaalulangetamise eesmärgi täitmisel ebaõnnestumisest palju hullemad. (23).

## Üleskutsed

Üleskutsed jagunevad tekstis kaheks: otsesed ja kaudsed. Esimesed sisaldavad otseseid (modaalsus: tee seda) üleskutseid oma käitumise koheseks või üleüldisemaks muutmiseks, teised kutsuvad käitumist muutma peamiselt läbi artiklis pakutava informatsiooni omandamise ja kasutamise.

Kõige otsesem üleskutse vorm oli see, mis kutsus üles artiklit lugema: *„Valik on sinu, kuid enne uuri sünnitusjärgsete kilode kogunemise tagamaid ja tagajärgi.*“ (8), sellele järgnesid otsesed tegevuse muutmiseks seotud üleskutsed nagu: *„Loobu suhkrut täis jookidest“* (29), *„Loobu suhkrusest rämpsoidust“* (29) ja *„Vähenda süsivesikute tarbimist“* (29). Ülejäänud üleskutsed nagu: *„Peta oma aju ära.*“ (1), *„langeta kaalu aeglaselt, unusta dieedid, koori nahka“* (9) ja *„Ole täna õhtul targem: mida enne magamaminekut süüa, et kaalust alla võtta?“* (10), kutsusid üles oma käitumist pigem võimalikult kiirelt ja võimalikult täpselt vastavalt instruktsioonidele muutma. Eraldi võib välja tuua üleskutsed, mis olid otseselt seotud kontrolli laiendamisega. Lausete: *„Ära keskendu vaid oma välimusele, vaid võta arvesse ka oma tervist, suhteid, kehalist sooritusvõimet ja üleüldist elukvaliteeti.*“ (11) ning *„Õues on lõikavalt külm, aga ära põe — see aitavat kaalu langetada!“* (12) eesmärk on panna inimest oma tegevust laiemalt mõtestama.

Laused *„Isegi kui kaalunumber seda ei näita: 15 märki, et oled saledam kui varem“* (2) ja *„Seepärast ongi lisaks kaalumisele hädavajalik ka ennast mõõta ja asja mõistusega võtta.*“ (6) on kaudsed üleskutsed, mis kutsuvad üle end rohkem ja laiahaardelisemalt jälgima ja kontrollima, viidates samal ajal ka üleskutse järgimisest saadavatele kasudele: *„Nüüd jälgin enda toitumist ja uneaega ning seetõttu on ka igapäevastressi vähem. Ka ei mõjuta nii palju välised tegurid minu emotsionaalset seisundit“* (13) ja *„Kui tead, millised on ohud on lihtsam neid vältida. Siit nimekiri tavalisematest kaalulõksudest:“* (14). Kontrolli laiendama kutsub ka lause: *„Oled viimaks end kokku võtnud ja otsustanud üleliigsed kilod oma kehalt kaotada. Selleks, et sa pärast rippuva naha ja venitusarmide pärast muretsema ei peaks, tuleb sul alljärgnevad nõuanded kasutusele võtta.*“ (9), mis kutsub üles proovima lisaks kaalule mahtuma ka teistesse normidesse (esteetiline välimus).

Tekstist võib ka näha, et oma tegevust kutsutakse üles hindama lähtud etteantud kriteeriumitest: *„Kaalulangetamine: millised on ühe eduka ja hea dieedi tunnused?“* (4) või lähtuda oma tegevuse planeerimisel teadmistest: *„Viis soovitusi kõigile neile, kes suurt kaalukaotust planeerivad“* (27),

eriti juhul, kui see pärineb teadlastelt: „Maastrichti ülikooli meditsiinikeskuse bioloogi sõnul teeb tervisliku elustiili kõrval ruumi temperatuuri järkjärguline alandamine kehale head, sest madalama toatemperatuuri puhul peab keha põletama 37 kraadi säilitamiseks rohkem kaloreid.“ (12). Selgelt kutsutakse inimesi üles oma tegevust kui pikemaajalise protsessina mõtestama: „Võta paber ja pliiats ning pane kirja 2014. aasta eesmärgid. Millisena tahaksid ennast aasta pärast näha? Ära keskendu vaid oma välimusele, vaid võta arvesse ka oma tervist, suhteid, kehalist sooritusvõimet ja üleüldist elukvaliteeti.“ (11), kusjuures seda protsessi esitatakse kui tervet hulka elustiiliga seotud tegevuste ja hoiakute praktiseerimist enamaks kui vaid kaalulangetamine või tervislikkus.

### 3.3. Indiviidi valikud ja vastutus

Indiviidi valikute ja vastutuse kategooria all uurisin, kuidas esitab tekst valikuvabadust ning valikute ja vastutuse vahelisi kausaalseid seoseid ning inimese rolli viimastes. Selleks kasutasin kahte abiküsimust (vt lisa 2 - uurimiskeem), mille abil proovisin tuvastada indiviidi rolli seoses tema valikutega keha/figuuri küsimustes. Saadud tulemused jagunesid kaheks diskursiivse strateegiaks:

- 1) esimene on seotud sellega, kuidas tekst eeldab inimeselt valikute langetaja rolli täitmist;
- 2) teine on seotud kausaalse uskumusega, et õiged valikud toovad õiged tulemused.

Lühidalt on tulemused välja toodud alljärgnevas tabelis:

**Tabel 3.3 - Tulemuste kokkuvõte 3**

<b>3.3. Indiviidi valikud ja vastutus</b>	
Kuidas esitab tekst keha, tervise ja figuuriga seotud küsimustes valikuvabadust ning valikute ja vastutuse vahelisi kausaalseid seoseid ning inimese rolli viimastes	
<b>Diskursiivsed strateegiad</b>	<b>Väited ja tekstinäited</b>
Vajadus valida	<p><b>Inimene peab haarama ohjad</b> - „Loota seda, et istud diivanil, sööd krõpsu ja viskad vahepeal suhu ühe rasvapõletaja ning rasv kõhu pealt kaob, on liiga optimistlik.“ (5)</p> <p><b>Tulemus sõltub inimese valikutest</b> - Selleks, et sa pärast rippuva naha ja venitusarmide pärast muretsema ei peaks, tuleb sul alljärgnevad nõuanded kasutusele võtta.“ (9)</p> <p><b>Ebaõnnestumine on inimese enda süü</b> - „Loomulikult on see minu enda tegemata jäetud töö ja eks need omad vitsad kõige valusamalt ju peksavadki.“ (17)</p>
Õiged valikud	<p><b>Tulemus sõltub õigetest valikutest</b> - „Samuti nagu ei tee õhtul söömine sind paksuks, ei tee seda ka rasvade tarbimine.“</p>

	<p><i>Kokkuvõttes loeb ikkagi kogu päevane toidust saadud kalorite hulk.</i>“(3)</p> <p><b>Lisaks õigele käitumisele tuleb valida ka õige mõtlemine -</b>  <i>„Uuringud kinnitavad, et tulemused ükskõik millises valdkonnas sõltuvad sellest, mida me iseendale eelnevalt sisendame.“</i> (20)</p>
--	---

## Vajadus valida

Indiviidilt oodatakse ohjade: *„Loota seda, et istud diivanil, sööd krõpsu ja viskad vahepeal suhu ühe rasvapõletaja ning rasv kõhu pealt kaob, on liiga optimistlik.*“(5) ja kontrolli: *„viis lihtsat nippi, mille abil toiduportsjone kontrolli all hoida!*“(1) haaramist ning valikute langetamist. Tekst eeldab, et inimene on oma rolliga valikute langetajana leppinud. Lause: *„Kaalulangetamiseks tuleb kõigepealt alustada iseenda mõtlemisest ning vaimsest tervisest...“* (21) annab mõista, et inimese roll tehtavate valikute edu määramisel on kas või läbi õigesti mõtlemise täiesti tema enda teha. Tulemus sõltub seega indiviidi valikutest: *„Selleks, et sa pärast rippuva naha ja venitusarmide pärast muretsema ei peaks, tuleb sul alljärgnevad nõuanded kasutusele võtta.*“(9), *„Võta kallim või sõber ka kaasa: põhjused, miks seekord kahekesi koos trenni teha“* (28) – valides ja toimides õigesti, võib jõuda ihaldusväärse tulemuseni. Sama kehtib aga ka vastupidi - laused: *„Kui praegu kaal seisab, siis järelikult tuleb midagi muuta ning rangemalt kontrollida oma tegemisi (või siis tegemata jätmisi)!*“(17) ja *„Loomulikult on see minu enda tegemata jäetud töö ja eks need omad vitsad kõige valusamalt ju peksavadki.“* (17) viitavad selgelt, et ebaõnnestumine toimub vaid indiviidi omal süül.

## Õiged valikud

Analüüsitud artiklitest järeldub kausaalne uskumus, et langetades õigeid valikuid, saavutab indiviid ka õiged tulemused. Seda uskumust võib näha laiemalt veendumuses, et tulemus sõltub valikutest: *„Samuti nagu ei tee õhtul söömine sind paksuks, ei tee seda ka rasvade tarbimine. Kokkuvõttes loeb ikkagi kogu päevane toidust saadud kalorite hulk.*“(3), kui ka otsestest väidetest selle kohta, et õiged valikud viivad õigete tulemusteni: *„Süües toitu, mis sisaldab piisavas koguses rasvu, hoiad oma sa oma veresuhkru taseme stabiilsena, kõht püsib pikemat aega täis ja enesetunne hea.*“(3) ja *„Kõige parem rasvapõletaja on ikkagi tervislik toitumine ja regulaarne treening“*(5), kusjuures kausaalset seost esitatakse iseenesestmõistetavana (teed nii ja tulemus on selline). Laused: *„Uuringud kinnitavad, et tulemused ükskõik millises valdkonnas sõltuvad sellest, mida me iseendale eelnevalt sisendame.“* (20), *„Kaalulangetamine võib olla nauditav, kui sa omad õiget suhtumist ja*

*asud teekonnale kott vajaminevate tööriistadega pakitud.*“ (20) rõhutavad aga, et lisaks õigele käitumisele on oluline valida ka õige mõtlemine, sest just see on õigete valikute aluseks.

Õigete valikute tähtsust esitab tekst ka läbi valede valikute ning nende tagajärgede kausaalsuse näitlikustamisega: „*Küllastunud rasvhapetel on organismis täita palju erinevaid elutähtsaid funktsioone ning nende täielik vältimine teeb sulle kahju.*“<sup>(3)</sup> ja „*Kui sa ei kirjuta üles kogu oma päevamenüüd, siis on lihtne vahepeal libastuda.*“ (27); ning õigete ja valede valikute ning nende tagajärgede võrdlemisega - inimesel on valik, kas vormi poole püüeldes jälgida ainult kaalunumbrit ja olla vähem edukas „*Teed loomamoodi trenni ja sööd nagu väike linnupoeg, kuid ometi ei taha kaal langeda. Ajab ikka närvi küll!*“<sup>(2)</sup>, või jälgida ka teisi asju „*15 märki, et oled saledam kui varem*“<sup>(2)</sup> ja olla edukas.

## 4. Järeldused ja diskussioon

Selles peatükis analüüsin kodeerimise käigus leitud diskursiivseid strateegiaid uurimistöö teoreetilise raamistiku seisukohast ning hindan kas ja mil määral annavad need vastuse töös esitatud uurimisküsimustele. Lisaks arutlen saadud tulemuste üle Eestis laiemalt kasutatava kaalu- ja tervise teemalise diskursuse ning varem uuritud teadmiste kontekstis.

### **Uurimisküsimus 1: kuidas konstrueeritakse Delfi Naisteka kaalu- ja tervise teemalistes artiklites vastutust?**

Lähtudes Crawfordi väitest, et tervisega seotud vastutust konstrueeritakse peamiselt läbi elustiilivalikute, mis õigete valikute langetamise korral toovad edu ehk annavad võimaluse mahtuda ettekirjutatud normi, ning mille langetamise ja seega ka tulemuste eest iga indiviid ise vastutab (Crawford 2006), analüüsin Delfi Naisteka kaalu ja tervisega seotud artiklites seda, kuidas esitati keha ja figuuriga seotud suhtumise ja käitumisega seotud norme ning kuidas viimased omakorda olid seotud indiviidi valikute ja vastutusega.

Analüüsist võib järeldada, et Eesti naistele suunatud *online*-ajakirjandus järgib tervisediskursust kujundades üldjoontes samu printsiipe [sa oled vastutav; võta vastutus või kannata tagajärgede käes (*ibid*: 468-469).], kui need, mida on varem välja toodud teisteski naistajakirjade uuringutes (Roy 2008), kuid et lisandunud on keskendumine valikutele – kesksel kohal on küsimus õigetest valikutest ja õigest mõtlemisest. Enim on tervisediskursuse kujundamisel kaalu erinevatel ekspertarvamustel (meditsiinilised argumendid, teaduslikud uuringud, erialaspetsialistide hinnangud jne), mis - nagu ka Rose välja tõi – ütlevad, kuidas õigesti elada, enda keha eest hoolt kanda ning esitavad seda kui valikuvabadust (Rose 1999: 74) ning mis haakub ekspertteadmise ülimumilikuks pidamisega modernses ühiskonnas (Bocock 2000: 170).

Vastutust konstrueeriti uuritud artiklites peamiselt läbi indiviidi rolli tähtsustamisel valikute langetamisel ning sellest lähtuvalt ka tulemuste edus. Kaalu ja tervisega seotud artiklid eeldasid indiviidilt enda elu kontrollimist ning enda eluga seotud otsuste puhul ohjade haaramist. Artiklid esitasid iseenesestmõistetavana kausaalset seost, et õigeid elustiilivalikuid tehes jõutakse ka õigete tulemusteni. Otseselt anti mõista ka vastupidist - kui inimene on normi mahtumisel ebaedukas, siis on ta selles valede valikute langetamise näol ise süüdi. Samuti rõhutati artiklites ideed, et lisaks õigele käitumisele tuleb edu saavutamiseks valida ka õige mõtlemine.

Lisaks eelmainitule, ilmes artiklites ka teist sorti kausaalsust, mis eeldas seda, et kui inimene tahab mahtuda ühte normi (normaalkaal), siis peab ta tahtma või juba mahubki ta ka teistesse (õnnelik paarissuhe, esteetiliselt ilus välimus, majanduslik edukus) normidesse, mida artiklites konstrueeritav tervislik elustiil ette näeb. Crawfordi ideed, et kaasaegne inimene demonstreerib läbi tervise oma võimekust vormida nii ennast kui ka maailma ning olla edukas (2006: 403), ilmneb seega teksti sisse kirjutatud lubaduses, et alustades oma tervise eest hoolitsemisega, astub inimene suure sammu parema, õnnelikuma ja naudinguterohkema elu suunas.

Just eesmärkide edukas saavutamine ning lubadus tulevast naudingust olid peamised, millega tekst inimesi oma käitumist veenda püüdis. Ühel juhul siiski seadis tekst teatud käitumise kasuks otsustamise ja edu saavutamise kausaalsuse kahtluse alla, viidates inimese valikutest sõltumatutele asjaoludele [„*Enim maadlevad sünnitusjärgse ülekaaluga madalama sissetulekuga naised, näitab uuring.*“ (8)], kuid pidades silmas ühiskondlik-majanduslik konteksti, milles tekst ilmus, siis nähakse Eestis kapitalistlikule maailmavaatele omaselt ka majanduslikku jõukust inimese valikute tulemusena.

Seega võib öelda, et Delfi Naisteka kaalu ja terviseiga seotud artiklites konstrueeritakse vastutust läbi indiviidi otsuste valikute langetamisel. See läheb kokku töö teoreetilise lähtekohaga, et tänapäevane ühiskondlikele probleemidele turulahendusi pakkuv neoliberalistlik lähenemine tervisele lähtubki eelkõige sellest, et inimene on oma tervise eest ise vastutavaks tehtud (Crawford 2006: 409) ning et modernsed inimesed ei ole enam lihtsalt vabad valima, vaid sunnitud olema vabad, langetama valikuid ja mõistma, et nende elu on nende valikute tulemus (Rose 1999: 87).

## **Uurimisküsimus 2: millisele käitumisele Delfi Naisteka kaalu- ja terviseteemalistes artiklites inimesi suunatakse?**

Foucault' järgi eksisteerivad võimusuhted kõikjal ning nende eesmärgiks on alati (käitumise, hoiakute, maailmast arusaamise vms) mõjutamine (Foucault 2011). Seetõttu uurisin Delfi Naisteka kaaluteemaliste artiklite puhul seda, millisele käitumisele artikkel indiviidi üles kutsub ning kuidas on see seotud vastutusega. Kuna Rose'i (1999: 74) sõnul toimub valitsemine just läbi vastutavaks muutmise, siis annab taoline analüüs hea võimaluse näha, kuidas ja mis suunas inimesi läbi nende endi valitsetakse.

Analüüsides kaalu ja terviseiga seotud artiklites esitatud käitumisega seotud hoiakuid ja eeldusi, ilmnes, et tekst konstrueerib normaalset, so ettekirjutatud normidesse mahtuvat käitumist ning

kutsub indiviidi üles vastavalt tegutsema.

Duncan ja Klos (2012: 249) on oma uurimistöös välja toonud, et naisteajakirjad kasutavad tihti vastuolulisi hüüdlauseid [dieedid on vabastavad; ära proovi kaalu kaotada ja sa hakkad kaalu kaotama!; pingutustevabaks kaalukaotuseks võta ette antidieetjne], sest taoline vastuolulisus võimaldab naistel oma tegevust teisiti mõtestada (nt enese piiramise asemel enese vabastamine). Peamise diskursiivse strateegiana ilmneski artikleid analüüsides enesekontrolli- ja analüüsi kui igapäevase ja pidevalt toimuva praktika tähtsustamine normi mahtumise edukusel. Nõ. sama mündi teise poolena toetas enesekontrolli- ja analüüsi vajalikkust ka põhimõtteline eeldus, et tulemused on ihaldusväärased vaid siis, kui nende saavutamiseks on vaeva nähtud ning et enesepiitsutamine ja -piiramine on õnnestumiseks vajalikud.

Käitumist muutma motiveerisid artiklid peamiselt kasutades preemiaid ja karistusi, mis põhiliselt ilmnisid otseste ja kaudsete üleskutsede näol, mida tekst indiviidile käitumise muutmiseks esitas. Kuigi otsesed üleskutsed olid seotud pigem ülekutsega analüüsitud artiklites loetut kasutusele võtta, siis kaudsed üleskutsed kutsusid üles kontrolli haarama ning juba haaratud kontrolli veelgi laienema või süvendama.

Vastutusega on käitumise muutmise seotud diskursiivsed strateegiad seotud sel moel, et kuna tekst sidus käitumise normaalsusega ning sooviga mahtuda normi, mida omakorda on võimalik saavutada läbi enesekontrolli ja õigete valikute, siis võib sellest järeldada kausaalset seost: käitumises soovitud moel ehk langetades õige valiku, saavutab indiviid õiged tulemused. Käitumises aga kaalu ja tervise seotud artiklites esitatud õigele, so normaalsele käitumisele vastupidiselt, on inimene oma vale valiku ja seega ebaõnnestumise eest ise vastutav.

Niisiis võib väita, et Delfi Naisteka kaalu ja tervise seotud artiklid muudavad indiviidi vastutavaks läbi käitumisvalikute ning kutsuvad üles inimesi õigesti (ettekirjutatud normi mahtuvalt) käituma. Artiklitest leitud diskursiivsed praktikad toetavad Rose'i väidet, et indiviide valitsetakse läbi moraalsete praktikate, mille indiviidid omaks võtavad ning mis suunab indiviidi käitumist soovitud viisil (Rose 1999: 72). Antud uurimistöö kontekstis kujutavad moraalsed praktikad endast normi (normaalkaal, ilus figuur) tunnustamist ning soovitud käitumine, millele indiviid suunatakse, on normi mahtumine (kaalulangetamine).

Idee, et tervist väärtustavas kultuuris, kus on üldlevinud eeldus, et inimesed peavad saavutama hea tervise ning tervislikkust ja isikuomadused, mis tervislikkust soosivad, on tänapäevase ühiskonna

moraalse maastiku aluseks (Crawford 2006: 402), ilmes ka analüüsitud artiklites just „süü“ - enda süüdi tundmise ja enesepiitsutamise – näol. Ebaõnnestumist nähti kui isiklikku ja mitteväljavabandatavat süüd. Ebaõnnestumine kaalulangetamisel heitis varju ka sellele, kui ebaõnnestunud inimene oma elus üldiselt oli (laisk, halb ema, vastutustundetu jne). Kuna artiklites käsitleti tervist kui hea elu alust või kui head elu ennast (Crawford 2006: 404), toimis taoline moraalne kausaalsus ka vastupidi, sisendades kujutluspilti, et tervislikult elav inimene on vaba, õnnelik ja naudib oma elu.

### **Uurimisküsimus 3: millist arusaama maailma kohta Delfi Naisteka kaalu- ja tervise teemalistes artiklites luuakse?**

Analüüsides ilmnenu diskursiivseid strateegiaid ning lisades neile antud uurimistöö kahe esimese uurimisküsimuse vastused, võib öelda, et tekst esitab üsna mustvalge maailma versiooni, milles kõik see, mis asub ettekirjutatud normide piires, on hea ja ihaldusväärne ning et indiviidi eesmärk peaks olema pidev tegevus sel nimel, et ettekirjutatud normi saavutada ja/või sellesse mahtuda.

Selline kaalu ja tervisega seotud artiklites esitatud arusaam maailmast läheb kokku Rose'i väitega, et norm on tänapäeva maailmas kõikehaldav – sotsiaalselt vastuvõetav, statistiliselt keskmine, teaduslikult tervislik ja sotsiaalselt ihaldusväärne (Rose 1999: 76) ning et indiviide valitsetakse kui normaalseid subjekte (*ibid*), kes alluvad poliitikale, mille järgi teatud tsiviliseeritud viisid inimese eksistentsi suunamiseks on identifitseeritud kui normaalsed ning on samaaegselt seotud autoriteetidega, kes normi defineerivad ning inimesi elama õpetavad nii, et viimased normi saavutaks (*ibid*). Artiklid ei sea normi kahtluse alla ning valikuvabadus eksisteerib vaid sel määral, et on võimalik valida erinevate viiside vahel, kuidas normi mahtuda, aga seda, kas normi mahtuda, valikus ei ole.

Delfi Naisteka kaalu ja tervisega seotud artiklitest ilmnes märgatavalt ja ilmekalt ka veendumus, et tervis (kaal, vorm, figuur) on eelkõige elustiilivalikute küsimus. Tendents, millele on tähelepanu juhtunud ka Sepp (2013), kes eestlaste tervislike eluviisi tähendusi ja selle järgimist suunavaid mõjutegureid uurides tõi välja, et näiteks ülekaalulisus on püstitatud individuaalse probleemina, millega tegelemine kuulub inimese enda vastutusalasse, kasutades peamise abivahendina just tervisliku elustiili järgimist. Elustiilivalikutele keskendumine on omakorda seotud asjaoluga, et tänapäevane ühiskond hindab väga kõrgelt indiviidi autonoomiat ja valikuvabadust, ning rõhuasetus elustiilivalikutele ühelt poolt justkui toetab seda autonoomia - oma vabadust tuleb näha kui autonoomiat realiseerida oma ihasid, teostada oma potentsiaali ja määratleda oma olemus läbi

valikute langetamise ning võimekuse elada mõtet kandvat igapäevaelu (Rose 1999: 84).

Siiski ei tohi unustada, et „mõtet kandev igapäevaelu“ (*ibid*) on juba ise ettekirjutatud norm, kus see, milliste ihade teostamine on normaalne ning millised on õiged elustiilivalikud, on juba ära määratud. Kuigi iseenesest inimese käitumise, valikute ja vastutuse sidumine mingi üldaktsepteeritava normina käitumise mõjutamise eesmärgil halb ei ole – saab nii mõjutada inimesi loobuma tõeliselt tervistkahjustavast käitumisest ning peetakse ju oma tegude eest vastutamist üldiselt siiski heaks asjaks – siis antud diskursuse puhul on minu hinnangul viga selles, et kogu diskursus ja sellest lähtuvad tegevused juhivad ettekirjutatud, kuid vildakast ja ebatervislikust normist.

Asjaolu, et meedia ühest küljest justkui aitab ning nõustab oma lugejaid, kuidas tervislikult elada, kuid samal ajal konstrueerib maailmapilti, kus see, mida esitletakse normaalsena, süvendab ebatervislikku käitumist (Markula 2001: 158), ilmneb ka antud uurimistöös. Analüüsitud artiklid küll nõustavad, kuidas õigesti süüa, trennida ning tervislikult elada, kuid kasutades selleks samal ajal inimese mõjutamiseks preemiad (lubadus naudingust ja õnnest) ja karistusi (hirmutamine ebaõnnestumise, hukkamõistu ja piinaga), suunatakse indiviidi nii, et viimane sooviks ning teeks kõik selleks, et mahtuda ettekirjutatud normi. Samas norm, mille suunas inimesi püüdlema suunatakse, ei ole selline, millesse mahtumine inimeste elukvaliteeti tervislikkuse seisukohast tõstaks, vaid tegemist on paljude, ka normaalkaalus olevate inimeste jaoks kunstlikult loodud ja seetõttu tihti saavutamatu ideaalkaalu ja –välimusega – nn. supernormiga, millesse mahtumise püüd muudab käitumise, miks peaks tervisele hea olema, hoopis tervistkahjustavaks.

Kokkuvõttes võib öelda, et minu hinnangul Delfi Naisteka kaalu- ja terviseteemaliste artiklite taga olev diskursus pigem kahjustab, - kui aitab inimestel paremat tervist saavutada. Eelpoolkirjeldatud kallutatud maailmapildi taastootmine teadmiste pakkumise sildi all kahjulik just eelkõige sellepärast, et see õhutab inimesi võtma kasutusele igapäevaseid praktikaid, mille järgimine võib lubatud hea vormi, tervise ja õnne asemel põhjustada inimestele hoopis füüsilist (nälgutamine, ületreenimine) ja emotsionaalset (stress, pidev surve all olek) kahju.

Selleks, et reaalselt inimeste paremat heaolu silmas pidav kaalu- ja tervisediskursus oma eesmärki saaks täita, on minu hinnangul vaja muuta sotsiaalselt aktsepteeritud arusaamu sellest, milline norm on ihaldusväärne ja soovitud. Samuti tuleb lahti öelda üks-ühele suhtumisest, et inimene on kõige eest, mis temaga juhtub, ise vastutav. Tõsiasi on see, et inimestel on erinev sotsiaalne ja majanduslik taust ning erinevad võimalused ning vahendeid oma valikuid langetada ning seda tuleks valdavalt

tervisediskursust kas või näiteks riiklikul tasandil silmas pidada.

Kuigi antud töös kasutatud uurimismeetodi nõrgaks kohaks on kindlasti meetodi koostamisel ja rakendamisel tehtavate valikute subjektiivsus – on võimalik, et abiküsimusi teisiti sõnastades või nende teistsuguse tõlgenduse puhul (kui tõlgendajaks ehk uurimistöö läbiviijaks on keegi teine) on saadavad vastused teistsugused –, võib sellest hoolimata väita, et kuna kõik uurimisküsimused said meetodi rakendamisel vastused, võiks sama uurimiskeemi kasutada ka edasistes uuringutes.

Selleks, et saada Eestis loodavast tervisediskursusest selgemat tervikpilti, väärrib teema kindlasti edasist uurimist näiteks erinevate terviseportaalide ja/või kommerts- ja riikliku tervisediskursuse võrdluse võtmes. Samuti väärriks edasist uurimist see, kuidas ja millisena Eestis loodava tervisediskursuse subjektid ise seda tervisediskursust tajuvad. Just laiahaardelisema valimi kasutamise, uuritavate valdkondade võrdluse ja subjektide kaasamise käigus saadud tulemused võiksid anda teadmisi, kas ja kuidas tervisediskursust muuta nii, et see eelkõige tervisele hästi mõjuks.

## Kokkuvõte

Antud bakalaureusetöö eesmärgiks oli uurida kuidas konstrueeritakse Delfi Naisteka näitel kaalu- ja tervise teemalist diskursust. Lähtudes sellest, et tervist nähakse tänapäeval kui individuaalset vastutust, uurisin kuidas kaalu- ja tervise teemalised artiklid vastutust konstrueerivad, millisele käitumisele Delfi Naisteka kaalu- ja tervise teemalistes artiklites inimesi suunatakse ning millist laiemalt arusaama tervise ja vormisolemisega seoses Delfi Naisteka kaalu- ja tervise teemalistes artiklites luuakse.

Töö analüüsiühikuks oli 2014. aastal Delfi Naistekas avaldatud figuuri- või tervise teemaline artikkel ning valim koosnes kahest osast. Esimese osa moodustasid artiklid, mis tulid Delfi sisupõhisest otsingumootorist välja kümnet erinevat kaalu ja tervisega seotud otsingusõna kasutades. Teise osa valimist moodustasid enim teemakohaseid tulemusi andnud otsingusõnadega „kaal“, „figuur“ ja „vorm“ teostatud otsingu käigus saadud 21 artiklit. Kokku kuulus lõppvalimisse 31 artiklit ning valim haaras tervet 2014. aastat. Artiklite kodeerimisel kasutasin diskursuseanalüüsi, mis lähtus töö teoreetilisest lähtekohtadest ning Norman Faircloughi kriitilise diskursuseanalüüsi mudelist.

Kriitilise diskursuseanalüüsi tulemusena koondasin tekstis esitatud väited ühe läbiva ja kokkuvõtva uskumuse, eelduse, juhise või motiivi alla (diskursiivne strateegia), näidates, millist arusaama tervisest ja vormisolekust tekst esitleb, millisele millisele käitumisele üles kutsub ning milliseid võtteid inimesi käitumise või mõtlemise muutmiseks kasutab. Sellisel moel tuvastasin üheksa diskursiivset strateegiat, mis on järgmised: mõõdetavus ja kausaalsus, edu ja orienteeritus tulemustele, kindel usk ekspertarvamusse, normid ja normaalsus, töö enesega, käitumine, üleskutsed, vajadus valida ja õiged valikud.

Leitud diskursiivsed strateegiad, mida tekstis keha ja tervisega seotud hoiakute ja käitumise kujundamisel kasutati, rõhustasid peamiselt tulemuste mõõdetavusele ning fikseeritud kausaalsusele õigete valikute ja õigete tulemuste vahel ning normi mahtumise soovi ihaldusväärsele. Peamiselt kasutati käitumise muutmise motiveerimiseks ja veenmiseks lubadusi naudingust ja eesmärkide täitmisest, mida käitumise või mõtlemise muutmise endaga kaasa toovad; või hirmutati käitumise muutmata jätmisega seonduvate võimalike halbade tagajärgede või pideva piina tundmisega. Läbivaks argumendiks käitumise muutmiseks kasutati ka ekspertarvamusele ning teaduslikele tõenditele viitamist

Uuritud artiklid kutsusid üles oma käitumist vastavalt artiklis esitatule muutma. Enim kutsuti artiklites oma keha üle teostatavat kontrolli laiendama – võtma kasutusele uusi kontrollmehhanisme, õigesti mõtlema, enda tegevust pidevalt jälgima ja analüüsima ning mahtuma ka teistesse normidesse. Samuti kutsusid artiklid üles enesekontrolli mõtestama kui igapäevase ja elukestva protsessina, millega tuleks tegeleda nii füüsilisel (trenn, toitumine) kui ka vaimsel (mõtlemine, enesemotivatsioon) tasandil.

Kaalu ja tervisega seotud artiklid eeldasid indiviidilt enda elu kontrollimist ning enda eluga seotud otsuste puhul ohjade haaramist ning vastutust konstrueeriti peamiselt läbi indiviidi rolli tähtsustamise valikute langetamisel. Just õiged valikud ja õige mõtlemine olid need, mis analüüsitud artiklite väitel õnnestumise ja edu pidid garanteerima ning ebaõnnestumist esitasid artiklid kui valede valikute ning inimese enda süü tulemust. Valik eksisteeris tekstis ainult sel määral, et indiviididel oli võimalik valida erinevate valikuvariante vahel – võimalust valikut mitte langetada tekstis ei esinenud.

Kokkuõttes selgus uurimisstööst, et Delfi Naistekas konstrueeritakse vastutust eelkõige läbi soovi mahtuda normi ning sellega seotud kohustuse langetada elustiilivalikuid. Selle tegevuse (tervislik eluviis, hea vorm, esteetiline keha) õnnestumisest või ebaõnnestumist saab indiviid mõjutada läbi selle, et kas võtab või ei võta kuulda ekspertarvamusest lähtuvat informatsiooni, mida meedia talle pakub. Tervislikkusest tähtsamana esitas tekst vormisolemist ning normid, mida tekstis konstrueeriti, lähtusid pigem stereotüüpselt ideaalist, kui tervislikust normaalsusest.

## Summary

The main aim of this bachelor's thesis *Constructing Responsibilization in Health and Fitness Articles at Delfi Internet Portal* is to seek how is responsabilization discourse constructed in health and fitness articles at Delfi's woman-targeted internet portal Delfi Naistekas, towards what practises this discourse encourages people to act and what kind of an understanding of health in general Delfi's fitness discourse creates.

The general theoretical framework of this bachelor's thesis which is based on the works of Michelle Foucault and Nikolas Rose, whose ideas of biopower and responsabilization are the key point of this work. Based on Delfi search engine, 31 articles were chosen from the year 2014 for qualitative analysis, whereas the main criteria whether the article was appropriate as empirical source material or not was its relatedness to health and fitness themes and whether the article had an informational input. This bachelor's thesis aimed to answer following research questions:

- 1) How is responsabilization discourse constructed in health and fitness articles at Delfi's woman-targeted internet portal Delfi Naistekas;
- 2) Towards what practises responsabilization discourse at Delfi's woman-targeted internet portal Delfi Naistekas encourages people to act;
- 3) What kind of an understanding of health in general responsabilization discourse at Delfi's woman-targeted internet portal Delfi Naistekas creates?

Research itself was conducted using critical discourse analysis method based on Fairclough's discourse analysis method and theoretical framework of this thesis. To answer research questions, three roof-concepts were used – understandings of body-related themes in general, behaviour and individual choices and responsibility. Each roof-concept comprised of specific sub-questions. As a result of this research, nine different discursive strategies were defined.

These discursive strategies were used to influence how readers think of health and fitness and they consisted of direct guidelines of how to act to be healthy and fit. These nine strategies were: belief in the importance measurability and fixed causality; importance of the scientific knowledge; orientation for success and results; need to fit in the norm; work with one's self; rewards and punishments; calls to action; need to choose; and the importance of the right choices.

The articles suggested that readers should practise self-control and self-observation in order to be successful in weight-loss and healthy practises. Self-control and self-observation were presented as the normal processes of everyday life and implementations to comprehend those processes as a part of a lifelong practice were made. As a reward for conducting self-control and self-observation, promises of happiness, joy, success and healthy life or threats of failing, unhappiness and agony were used as a motivation

Also, articles called readers to expand this kind of a self-control to also fit into other norms than normal weight connected to the idea of a healthy lifestyle. In addition to a healthy weight, articles called to tone or work on the body so it would look aesthetically ideal. In most cases, the focus was not on the healthy body or weight, but on the aesthetically stereotypic ideal type of body, which was presented in the articles as norm to reach and work for. In some cases, the guidelines for reaching that body were all but healthy, if not even unhealthy.

Responsibilization was mainly constructed by the need to fit in norms presented in the articles. A key in fitting in the norm, based to the articles, was doing the right lifestyle choices as the articles held person individually responsible in one's choices. Choice itself was seen as an individual responsibility. The articles presented choice in a way that individuals could choose amongst different options, but the question of choosing itself were excluded. Readers were not free to choose or not to choose, but to choose from different possibilities. The assumption that everyone wants to be healthy and fit, were made by default and so the choices presented mainly involved different strategies for losing weight and being healthy and fit.

## Kasutatud kirjandus

Arumäe, L. (2012). *Terviseteemade konstrueerimine Eesti ajakirjanduses*. Tartu Ülikool, ajakirjanduse ja kommunikatsiooni osakond.

Bocock, R. (2000). *The Cultural Formations of Modern Society*. Hall, S. et al (toim), *Modernity. An Introduction to Modern Societies* (lk 170). Malden: Blackwell Publishers Inc

Baudrillard, J. (1999). *The Consumer Society: Myths and Structures*. London: Sage.

Crawford, R. (2006). Health as meaningful social practise. *Health*, 10(4): 401-409.

Conrad, P. (1992). Medicalization and social control. *Annual Review of Sociology* 18: 209-232.

Duncan, M.C. & Klos, L. A. (2012). Paradoxes of the Flesh: Emotion and Contradiction in Fitness/Beauty Magazine Discourse. *Journal of Sport and Social Issues*. 38(3), 245–262

Fairclough, N. (1989). *Language and Power*. London: Longman.

Featherstone, Mike (1991). *The Body in Consumer Culture*. Featherstone, M. Hepworth and B. S. Turner (toim). *The Body: Social process and Cultural Theory*. London: Sage.

Foucault, M. (2011). *Teadmine, võim, subjekt : valik räägitust ja kirjutatust*. Tallinn; Varrak.

Foucault, M. (2005a). *Diskursuse kord*. Tallinn: Varrak

Foucault, M. (2005b). *Seksuaalsuse ajalugu I*. Tallinn: Valgus.

Foucault, M. (1980). *The History of Sexuality. Volume I: An Introduction*. New York: Vintage.

Koik, A. (2004). *Ajakirjanduse roll tervise edendamisel Kodutohtri ja Tervis Pluss näitel. Potentsiaal, tegelikkus, perspektiivid*. Tartu Ülikool, ajakirjanduse ja kommunikatsiooni osakond.

Lamp, A. (2005). *Keha ja tarbijakultuur: kehakäsitlused noorte linnanaiste intervjuudes*. Tartu Ülikool, ajakirjanduse ja kommunikatsiooni osakond.

Lemke, T. (2007). An indigestible meal? Foucault, governmentality and state theory. *Distinktion: Scandinavian Journal Of Social Theory*, 8(2): 2.

Markula, P. (2001). Women's Body Image Distortion in Fitness Magazine Discourse. *Journal of Sport and Social Issues*. 25 (2) 158-179.

Noormets, J. (2011). Keha. Mcilpatrick-Ksenofontov, (toim.). *Humanitaarteaduste metodoloogia : uusi väljavaateid*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus. (lk 287-288).

Pylypa, J. (1998). Power and bodily practice: applying the work of Foucault to an anthropology of the body. *Arizona Anthropologist.*, 13: 21-36

Rajchman, J. (1991). *Truth and Eros: Foucault, Lacan and Question of Ethics*. New York: Routledge.

Rose, N. (1999). *Powers of Freedom: Reframing Political Thought*. Cambridge: Cambridge University Press.

Roy, S.C. (2008). Taking charge of your health': discourses of responsibility in English-Canadian women's magazines. *Sociology of Health & Illness*. 30: 3, 463–477.

Samuel Tu'itahi, S. (2014). *Foucault and bio-power. And outline of Foucault's bio-power in application to our contemporary world*. Essee. Massey ülikool, kaasaegne poliiteteooria

Senellart, M. (2004). Situation du cours. Foucault, M. (toim). *Sécurité, Territoire, Population*. ( 381–411) Paris: Gallimard/Seuil.

Sepp, S. (2013). *Tervisliku eluviisi tähendused ja selle järgimist suunavad mõjutegurid ülekaaluliste inimeste näitel*. Tartu Ülikool, ajakirjanduse ja kommunikatsiooni osakond.

Slater, Don (1997). *Consumer Culture and Modernity*. Cambridge: Polity Press.

TNS EMOR-i kodulehekül, TNSMetrix. Kasutatud 29.04.15. <http://tnsmetrix.emor.ee/>

Wright, J., O'Flynn, G. & McDonald, D. (2006). Being Fit and Looking Healthy: Young Women's

and Men's Constructions of Health and Fitness. *Sex Roles*. 54 (9-10) 707-716.

# Lisad

## Lisa 1 – kodeeritud artiklid

Otsingusõna	Kodeeritud artikkel	Nr
Figuur	„Talvel ei pea paksuks minema – viis lihsat nippi. Mille abil toiduportsjone kontrolli all hoida“	1
Kaal	„Isegi kui kaalunumber seda ei näita – 15 märki, et oled saledam kui varem“	2
Vorm	„Tahad kaalust alla võtta? Siis hakka rasva sööma“	3
Kaalu langetamine	„Kaalu langetamine: millised on ühe eduka ja hea dieedi tunnused?“	4
Rasvapõletus	„Rasvapõletajad- imetabletid, mis säästavad trennis rassimisest ka lõputust dieeditamisest?“	5
Rasv	„Suure kondiga, lihaseline või lihsalt paks – milline neist Sa tegelikult oled?“	6
Trenn	„Tahad jõuludeks ideaalset figuuri? Proovi True Pilatest“	7
Ülekiilod	„Emadus teeb paksuks? Lausa 75 protsenti naistest on aasta pärast lapse sündi raskemad kui enne rasedust“	8
Trimmi	„Kõht trimmi! Kaheksa nippi kuidas lodisev punu pringiks saada“	9
Kaalust alla	„Ole täna õhtul targem: mida enne magamaminekut süüa, et kaalust alla võtta?“	10
Figuur	„Kaalujälgija õpetab, kuidas uuel aastal edukalt kaalu langetada“	11
Figuur	„Õues on lõikavalt külm, aga ära põe — see aitavat kaalu langetada!“	12
Vorm	„Hea une rohi on regulaarne toitumine ja trenn“	13
Figuur	„10 kõige tavalisemat kaalulõksu, millesse me kinni jääme“	14
Kaal	Kuidas ületada kaaluseisakut?	15
Kaal	Käid jooksmas, aga kaal ei taha kukkuda? Siin on viis võimalikku põhjust	16
Kaal	Naistekaga Kaalust Alla: mida teha, kui kaal jääb seisma?	17
Vorm	Veri korda, siis trenni!	18
Figuur	Peta oma aju — söö kõht täis!	19
Figuur	13 kõige armastatumat kaalulangetusnippi: kas oled nendega tuttav?	20
Kaal	Naistekaga Kaalust Alla: milliste nippide abil on Gerda suutnud juba 16 kilo kaotada?	21
Kaal	Naistekaga Kaalust Alla: millest on kaalulangetajal kõige raskem loobuda?	22
Figuur	Treener ja toitumiseõustaja: kui palju alkohol kaalulangust tegelikult mõjutab?	23
Figuur	Kurb naine: mees norib pidevalt mu kehakaalu kallal — on tal selleks õigus?	24
Figuur	Nädalavahetuseks valmis! 10 tegevust, mille abil end ühe ööpäevaga bikiinivormi saada	25
Figuur	Tervisliku toitumise üks osa on ka õige joogivalik: mida ja miks peaks	26

	eelistama?	
Figuur	Viis soovitus kõigile neile, kes suurt kaalukaotust planeerivad	27
Figuur	Võta kallim või sõber ka kaasa: põhjused, miks seekord kahekesi koos trenni teha	28
Figuur	Tahad liigsest suhkru tarbimisest loobuda? Lihtsad sammud, mis sulle sel puhul appi tulevad	29
Kaal	Jõusaalis hantlite tõstmine muudab kõik naised inetuks ja mehiseks — müüt või tegelikkus?	30
Figuur	Ära neid enne jõule söö: tervislikud toidud, mis kehakaalule hävitavalt mõjuvad!	31

## Lisa 2 – uurimiskeem

<b>Uurimisküsimus 3:</b> millist arusaama tervisest ja vormisolemiseest Delfi Naisteka kaalu- ja tervise teemalistes artiklites üldiselt luuakse?	
<b>Milliseid kehaga seotud arusaamu tekst esitab?</b>	<b>Saadud diskursiivsed strateegiad</b> Kehaga seotud arusaamad
1 Millist laiemat sotsiaalset aktsepteeritud arusaamist maailmast inimeselt eeldatakse?	<b>Mõõdetavus ja kausaalsus</b> <b>Kindel usk eksperimentumusse</b> <b>Edu ja orienteeritus tulemusele</b> <b>Normid ja normaalsus</b>
2 Milliseid hinnangulisi vastandusi sotsiaalse reaalsuse konstrueerimisel tekstis kasutatakse?	
3 Millist suhtumist eeldatakse kehaga/figuuriga seotud küsimustes ühiskondlikul tasandil?	
4 Millist suhtumist kehaga/figuuriga seotud küsimustes ühiskondlikul tasandil taunitakse?	
5 Millist suhtumist kehaga/figuuriga seotud küsimustes ühiskondlikul tasandil pooldatakse?	
6 Milliseid keha/figuuriga seotud suhtumisega seotud hinnangulisi põhjus-tagajärg seoseid esitatakse?	
7 Milliseid norme esitatakse kehaga/figuuriga seotud küsimustes ühiskondlikul tasandil?	
8 Millise suhtumist seoses keha/figuuriga peetakse ebanormaalseks?	
9 Millise suhtumist seoses keha/figuuriga peetakse normaalseks?	
<b>Uurimisküsimus 2:</b> millisele käitumisele Delfi Naisteka kaalu- ja tervise teemalistes artiklites inimesi suunatakse? a) kuidas on need käitumised seotud vastutusega?	
<b>Milliseid käitumuslikke juhiseid tekstis esitatakse?</b>	<b>Saadud diskursiivsed strateegiad</b> Käitumine
1 Millist laiemat sotsiaalselt aktsepteeritud käitumist inimeselt eeldatakse?	<b>Töö enesega</b> <b>Preemiad ja karistused</b> <b>Üleskutsed</b>
2 Milliseid käitumist seoses keha/figuuriga esitatakse normaalsena ühiskondlikul tasandil?	
3 Millist käitumist seoses keha ja figuuriga taunitakse?	
4 Millist käitumist seoses keha ja figuuriga pooldatakse?	
5 Milliseid otseseid käitumise ja figuuri/kehaga	

	seotud üleskutseid ühiskondlikul tasandil tehakse?	
6	Milliseid kaudseid käitumise ja figuuri/kehaga seoses üleskutseid ühiskondlikul tasandil tehakse?	
7	Milliseid emotsionaalseid argumente käitumise muutmiseks seoses keha/figuuriga kasutatakse?	
8	Milliseid ratsionaalseid argumente käitumise muutmiseks seoses keha/figuuriga kasutatakse?	
9	Milliseid preemiaid käitumise muutmiseks seoses keha/figuuriga kasutatakse?	
10	Milliseid karistusi käitumise muutmiseks seoses keha/figuuriga kasutatakse?	
<b>Uurimisküsimus 1:</b> kuidas konstrueeritakse Delfi Naisteka kaalu- ja tervise teemalistes artiklites vastutust?		
<b>Kuidas esitatakse tekstis valikut (ja läbi selle vastutust)?</b>		<b>Saadud diskursiivsed strateegiad</b> Indiviidi valikud ja vastutus
1	Millisena nähakse ühiskondlikul tasandil inimese rolli seoses tema keha/figuuriga seotud küsimustes?	<b>Vajadus valida</b> <b>Õiged valikud</b>
2	b) Milliseid ühiskondlikel tasandil valikutega seotud põhjus-tagajärg seoseid esitatakse?	

### Lisa 3 – kodeeritud artiklite nimekiri

- 1) Talvel ei pea paksuks minema (2014). *Delfi*, 16. detsember. URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/talvel-ei-peat-paksuks-minema-viis-lihtsat-nippi-mille-abilitoiduportsjone-kontrolli-all-hoida?id=70376987>
- 2) Isegi kui kaalunumber seda ei näita: 15 märki, et oled saledam kui varem. (2014). *Delfi*, 6. detsember. URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/isegi-kui-kaalunumber-seda-ei-naita-15-marki-et-oled-saledam-kui-varem?id=70294409>
- 3) Tahad kaalust alla võtta? Siis hakka rasva sööma. (2014). *Delfi*, 10. november, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/tahad-kaalust-alla-votta-siis-hakka-rasva-sooma?id=70119939>
- 4) Kaalu langetamine: millised on ühe eduka ja hea dieedi tunnused? (2014). *Delfi*, 20. september, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/kaalu-langetamine-millised-on-ue-eduka-ja-hea-dieedi-tunnused?id=69774227>
- 5) Rasvapõletajad- imetabletid, mis säästavad trennis rassimisest ka lõputust dieeditamisest? (2014). *Delfi*, 14. detsember, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/rasvapoletajad-imetabletid-mis-saastavad-trennis-rassimisest-ja-lopust-dieeditamisest?id=70344107>
- 6) Suure kondiga, lihaseline või lihtsalt paks – milline neist Sa tegelikult oled? (2014). *Delfi*, 14. november, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/suure-kondiga-lihaseline-voi-lihtsalt-paks-milline-neist-sa-tegelikult-oled?id=70146445>
- 7) Tahad jõuludeks ideaalset figuuri? Proovi True Pilatest. (2014). *Delfi*, 24. november, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/tahad-jouludeks-ideaalset-figuuri-proovi-true-pilatest?id=70218191>
- 8) Emadus teeb paksuks? Lausa 75 protsenti naistest on aasta pärast lapse sünni raskemad kui enne rasedust. (2014). *Delfi*, 16. detsember, URL (kasutatud mai 2015) <http://perejalaps.delfi.ee/imik/emadus-teeb-paksuks-lausa-75-protsenti-naistest-on-aasta-parast->

[lapse-sundi-raskemad-kui-enne-rasedust?id=70374779](http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/lapse-sundi-raskemad-kui-enne-rasedust?id=70374779)

9) Kõht trimmi! Kaheksa nippi kuidas lodisev punu pringiks saada. (2014). Delfi, 14. august , URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/koht-trimmi-kaheksa-nippi-kuidas-lodisev-punu-pringiks-saada?id=69542185>

10) Ole täna õhtul targem: mida enne magamaminekut süüa, et kaalust alla võtta? (2014). Delfi, 19. november , URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/tervisliktoit/ole-tana-ohtul-targem-mida-enne-magamaminekut-suua-et-kaalust-alla-votta?id=70184431>

11) Kaalujälgija õpetab, kuidas uuel aastal edukalt kaalu langetada (2014). Delfi, 4. jaanuar, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/kaalujalgija-opetab-kuidas-uuel-aastal-edukalt-kaalu-langetada?id=67547552>

12) Õues on lõikavalt külm, aga ära põe — see aitavat kaalu langetada! (2014). Delfi, 24. jaanuar, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/oues-on-loikavalt-kulm-aga-ara-poe-see-aitavat-kaalu-langetada?id=67673261>

13) Hea une rohi on regulaarne toitumine ja trenn. (2014). Delfi, 13. veebruar, URL (kasutatud mai 2015) <http://rahvahaal.delfi.ee/news/uudised/hea-une-rohi-on-regulaarne-toitumine-ja-trenn?id=67933885>

14) 10 kõige tavalisemat kaalulõksu, millesse me kinni jääme. (2014). Delfi, 28. veebruar, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/10-koige-tavalisemat-kaaluloksumillesse-me-kinni-jaame?id=68129063>

15) Kuidas ületada kaaluseisakut? (2014). Delfi, 18. märts, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/kuidas-uletada-kaaluseisakut?id=68264917>

16) Käid jooksmas, aga kaal ei taha kukkuda? Siin on viis võimalikku põhjust. (2014). Delfi, 3. aprill, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/kaid-jooksmas-aga-kaal-ei-taha-kukkuda-siin-on-viis-voimalikku-pohjust?id=68368297>

17) Naistekaga Kaalust Alla: mida teha, kui kaal jääb seisma? (2014). Delfi, 10. aprill, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/naistekaga-kaalust-alla-mida-teha-kui>

[kaal-jaab-seisma?id=68416809](http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/kaal-jaab-seisma?id=68416809)

18) Veri korda, siis trenni! (2014). Delfi, 21. aprill, URL (kasutatud mai 2015) <http://sport.delfi.ee/news/liikumine/spordimeditsiin/veri-korda-siis-trenni?id=68479449>

19) Peta oma aju — söö kõht täis! (2014). Delfi, 2. mai, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/peta-oma-aju-soo-koht-tais?id=68592443>

20) 13 kõige armastatumat kaalulangetusnippi: kas oled nendega tuttav? (2014). Delfi, 16. mai, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/tervisliktoit/13-koige-armastatumat-kaalulangetusnippi-kas-oled-nendega-tuttav?id=68681689>

21) Naistekaga Kaalust Alla: milliste nippide abil on Gerda suutnud juba 16 kilo kaotada? (2014). Delfi, 6. juuni, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/naistekaga-kaalust-alla-milliste-nippide-abil-on-gerda-suutnud-juba-16-kilo-kaotada?id=68827471>

22) Naistekaga Kaalust Alla: millest on kaalulangetajal kõige raskem loobuda? (2014). Delfi, 19. juuni, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/naistekaga-kaalust-alla-millest-on-kaalulangetajal-koige-raskem-loobuda?id=68915111>

23) Treener ja toitumisnõustaja: kui palju alkohol kaalulangust tegelikult mõjutab? (2014). Delfi, 4. juuli, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/treener-ja-toitumisnoustaja-kui-palju-alkohol-kaalulangust-tegelikult-mojutab?id=69292859>

24) Kurb naine: mees norib pidevalt mu kehakaalu kallal — on tal selleks õigus? (2014). Delfi, 15. juuli, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/suhted/suhted/kurb-naine-mees-norib-pidevalt-mu-kehakaalu-kallal-on-tal-selleks-oigus?id=69355781>

25) Nädalavahetuseks valmis! 10 tegevust, mille abil end ühe ööpäevaga bikiinivormi saada. (2014). Delfi, 1. august, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/nadalavahetuseks-valmis-10-tegevust-mille-abil-end-uhe-oo-paevaga-bikiinivormi-saada?id=69461523>

26) Tervisliku toitumise üks osa on ka õige joogivalik: mida ja miks peaks eelistama? (2014). Delfi, 1. august, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/tervisliktoit/tervisliku-toitumise-uks-osa-on-ka-oige-joogivalik-mida-ja-miks-peaks-eelistama?id=69490169>

27) Viis soovitus kõigile neile, kes suurt kaalukaotust planeerivad. (2014). Delfi, 28. august, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/viis-soovitust-koigile-neile-kes-suurt-kaalukaotust-planeerivad?id=69626231>

28) Võta kallim või sõber ka kaasa: põhjused, miks seekord kahekesi koos trenni teha. (2014). Delfi, 14. september, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/vota-kallim-voi-sober-ka-kaasa-pohjused-miks-seekord-kahekesi-koos-trenni-teha?id=69730007>

29) Tahad liigsest suhkru tarbimisest loobuda? Lihtsad sammud, mis sulle sel puhul appi tulevad. (2014). Delfi, 7. oktoober, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/tervisliktoit/tahad-liigsest-suhkru-tarbimisest-loobuda-lihtsad-sammud-mis-sulle-sel-puhul-appi-tulevad?id=69893553>

30) Jõusaalis hantlite tõstmine muudab kõik naised inetuks ja mehiseks — müüt või tegelikkus? (2014). Delfi, 29. oktoober, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/figuur/jousaalis-hantlite-tostmine-muudab-koik-naised-inetuks-ja-mehiseks-muut-voi-tegelikkus?id=70046429>

31) Ära neid enne jõule söö: tervislikud toidud, mis kehakaalule hävitavalt mõjuvad! (2014). Delfi, 25. november, URL (kasutatud mai 2015) <http://naistekas.delfi.ee/tervis/tervisliktoit/ara-neid-enne-joule-soo-tervislikud-toidud-mis-kehakaalule-havitavalt-mojuvad?id=70224271>

# **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Maarja Pärnpuu

(sünnikuupäev: 18.04.1991)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Vastutuse konstrueerimine kaalu- ja terviseteemalises diskursuses Delfi Naisteka artiklite näitel. Bakalaureusetöö.“

mille juhendaja on Külliki Seppel

1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus 27. mail 2015