

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Selena Jõesuu

**KUIDAS MÕJUTAB TAJUTUD KEHAKUVAND ENESEHINNANGUT JA
KINDLUSTUNNET PAARISUHTES**

Uurimistöo

Juhendaja: Toivo Aavik, PhD

Läbiv pealkiri: Tajutud kehakuvand, enesehinnang ja kindlustunne paarisuhtes

Tartu 2019

Kuidas mõjutab tajutud kehakuvand enesehinnangut ja kindlustunnet paarisuhtes

LÜHIKOKKUVÕTE

Käesolev uurimistöo käsitleb tajutud kehakuvandi uurimist naistel ja meestel kasutades erinevaid skaalaid. Lisaks uuritakse tajutud kehakuvandi mõju enesehinnangule ja kindlustundele paarisuhtes, läbi ärevuse ja vältimise. Valimisse kuulus 130 täisealist ja vähemalt kuus kuud paarisuhtes olnud inimest. Uurimuses osalejatel paluti täita neljaosaline küsimustik, mis koosnes taustainfo kogumisest, Rosenbergi enesehinnangu skaala (Rosenberg, 1965), *Experiences in Close Relationships* ehk ECR skaala ja vastavalt oma soole kehakuvandi skaalade hindamisest. Küsimustiku tulemustest selgus, et enda kehakuvandiga rahulolematus ei mõjuta enesehinnangut ega kindlustunnet paarisuhtes. Kui varasemalt on leitud, et meeste puhul mõjutab muskulaarsus enesehinnangut rohkem kui keha rasvaprotsent, selgus antud uurimuses, et mõju erinevus ei ole statistiliselt oluline.

Märksõnad: tajutud kehakuvand, enesehinnang, paarisuhtega rahulolu

Title

ABSTRACT

In this paper perceived body image was evaluated by different scales for men and women. In addition to this it was also evaluated if perceived body image has any effect on self-esteem and assuredness in relationship. A sample of 130 participants, who had been atleast 6 months in a relationship, completed a four part questionnaire. They were ask to complete a questionarre, that included Rosenbergäs Self-Esteem scale (Rosenberg, 1965), *Experiences in Close Relationships* scale and correpondig to their sex a body image questionarre. The results showed that perceived body image is not correlated with self-esteem and confidence in relationship. If earlier papers have found that men are more affected by muscularity but not by fat percentage, then in this study it did not have a significant difference.

Keywords: Perceived body image, self-esteem, assuredness in relationship

SISSEJUHATUS

Viimastel aastakümnetel on üha tähtsamaks saanud inimeste füüsiline vorm, et tunda ennast atraktiivsena, olenemata sellest, et atraktiivse keha tegurid pole kindlad (Morrison, Bain, Pattison & Whyte-Smith, 2018). Ideaalse kehakuju üritatakse saavutada erinevate dieetide ja treeningutega (Brownell, 1991). Uuringud on aga näidanud, et täiusliku kehakuju soovimine mõjutab inimese enda kehakuvandi õiget tajumist (Irvine jt, 2019). Samal ajal omab viis, kuidas me enda keha tajume mõju mitmes erinevas eluvaldkonnas. Näiteks on varasemalt leitud, et keha hindamine, mis on kehakuvandi alamkonstruktsioon, on seoses tervisenäitajatega nagu enesehinnang, toitumiskäitumine ja käitumishäired (Avalos, Tylka & Wood-Barcalow, 2005, Thomas & Warren-Findlow, 2005). Samal ajal on omavahel tihedalt seotud enesehinnang ja paarisuhte kvaliteet (Wang jt, 2018).

Tajutud kehakuvand

Iseenda tajutud kehakuvandit defineeritakse kui keerukat konstrukti, mis on mõjutatud nii enda keha meelelisest tajumisest kui ka emotsioonidest kogu keha või selle osade suhtes (Cash, 2004). Üldiselt võib kehakuvandisse suhtumist jagada negatiivseks ja positiivseks (Smolak & Cash, 2011). Varasemalt on uuringud keskendunud rohkem negatiivse kehakuvandi uurimisse ning vähem uurinud positiivse kehakuvandi elemente (Tiggemann, 2004). On leitud, et negatiivne kehakuvand koosneb kehaga rahulolematusest, ülemäärasest kehakuvandisse investeerimisest, murest enese kehakuju ja kaalu osas, enesevastikusest ja enese objektiseerimisest (Cash, Jakatdar & Williams, 2004; Spreckelsen, Glashouwer, Bennik, Wessel & de Jong, 2018; Dryden & Anderson, 2019). Samal ajal on viimase aastakümne jooksul lähemalt uuritud positiivset kehakuvandit ning leitud, et see on eraldiseisev negatiivsest kehakuvandist, stabiilne ja sisaldab endas keha tunnustamist, keha aktsepteerimist, ilu käsitlemist üldisemalt, ilusse investeerimist kohanevalt, sisemist positiivsust, välisteabe tõlgendamist keha kaitsval viisil (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Cash (2008) on välja toonud, et enda kehakuvandisse suhtumine areneb neljast mõjutegurist: kultuurilistest ja sotsiaalsetest mõjutustest (tabud, meedia), interpersonaalsetest kogemustest (pere, sõbrad), füüsilistest omadustest ja muutustest (kehakaal), isiksuseomadustest.

Tänapäeval survestab ühiskond omada teatud füüsilist vormi, et olla atraktiivne, mille standarditele enamik inimestest ei vasta, mistõttu tekivad paljudel inimestel enda keha suhtes negatiivsed emotsioonid (Hogan & Strasburger, 2008; Levine & Murnen, 2009). Robinson ja teised (2017) leidsid, et pidev kokkupuude sportlikult ideaalsete ja peenikeste kehatüüpidega fotodega suurendas naistes enda kehaga rahulolematust. Naiste pidev rahulolematust enda kehaga viib aga enda tajutud ja idealiseeritava kehakuvandi suurema lahknevuseni (Heider, Spruyt & De Houwer, 2018). Kultuurne ja meediapoolne surve on sugude lõikes erinev. Kui naistel on surve olla peenem ehk madalama rasvaprotsendiga, siis on meestel samal ajal surve omada hoopis suuremat lihasmassi (Cordes, Vocks, Düsing, Bauer & Waldorf, 2016). Lisaks sellele, et erinevad tegurid võivad mõjutada kehakuvandit ennast, võib muutuda ka kehakuvandi enda olulisus. Tiggemann (2004) on leidnud, et vanusega väheneb naiste seas kehakuvandi olulisus ning hakatakse eristama keha hindamist ja olulisust. Kehakuvandi oluline langus toob kaasa selle, et vanemad naised on üldiselt enda kehaga rohkem rahul kui nooremad naised (Tiggemann & McCourt, 2013).

Kehakuvandisse suhtumist ja selle tajumist on uuritud väga erinevate meetodite ja skaaladega. Üheks laialdaselt kasutusele võetud üldiseks kehakuvandi uurimiseks on loodud *Body Image Sates Scale* (BISS), mis uurib kehakuvandisse suhtumist kuues erinevas valdkonnas: (1) rahulolematust-rahulolu üldise füüsilise välimusega; (2) rahulolematust-rahulolu keha suuruse ja -kujuga; (3) rahulolematust-rahulolu kehakaaluga; (4) rahulolematust-rahulolu füüsilise atraktiivsusega; (5) tundeid seoses hetkese välimusega võrreldes tavapärase tunnetega; (6) enda keha hindamist võrreldes keskmise inimesega (Cash, Fleming, Alindogan, Steadman & Whitehead, 2002). Kehakuvandi tajumise uurimiseks on aga oluline kasutada skaalat, mis sisaldab endas eelkõige kehakujude visuaalseid kuvandeid. Laste puhul on enda kehakuvandi tajumist uuritud skaalaga (*Children's Body Image Scale* (CBIS)), mis koosneb seitsmest kehakuju pildist, millel on kas poisid või tüdrukud, mis on järjestatud kehamassiindeksi alusel väiksemast suuremani (Truby & Paxton, 2008). Täiskasvanute tajutud kehakuvandi uurimiseks löid Stunkard, Sorenson ja Schulsinger (1983) *Figure Rating Scale*'i (FRS), mis hõlmas endas üheksat skemaatilist silueti naistest ja meestest, kus siluettid olid järjestuses kõige kõhnemast kõige paksemast. Siiski on Stunkardi ja teiste (1983) loodud skaala saanud palju kriitikat näiteks selle kohta, et skaalal olevate siluettide suuruse muutumine ei ole järjepidev (Gardner, Friedman & Jackson, 1998). Hiljem arendasid Thompson ja Gray (1995) välja laialt kasutusel oleva skaala *Contour Drawing Rating Scale* (CDRS), mis sisaldab endas üheksat mehe ja üheksat naise kehakujude kontuure, mis on järjestatud samuti kehamassiindeksi alusel. CDRS

puhul on tehtud ka kordustesti reliaabluse ja valiidsuse uuringuid, mis on kinnitanud, et CDRS on siiani kasutamiseks adekvaatne (Wertheim, Paxton & Tilgner, 2004). Kuna aga meeste kehakuju sõltub suures osas ka nende lihasmassist (Cordes, Vocks, Düsing, Bauer & Waldorf, 2016), on nende puhul oluline uurida kehakuvandi tajumist sõltuvalt lihasmassist. Selleks löid Hildebrandt, Lagenbucher ja Schlundt (2004) *Bodybuilder image grid*'i, mis sisaldab endas kahte dimensiooni samal ajal: rasvaprotsenti ja lihasmassi suurust. Tuginedes *Bodybuilder image grid*'ile ja teistele loodud skaaladele arendasid Frederick ja teised (2007) välja kaks uut siluettskaalat, millest üks varieerib lihasmassiga (*Muscle Silhouette Measure*; MSM) ja teine keha rasvaprotsendiga (*Fat Silhouette Measure*; FSM).

Kehakuvandi tajumise uurimine on oluline, kuna negatiivne ja positiivne kehakuvand mõjutavad elukvaliteeti väga suures ulatuses ja erinevalt. Näiteks on leitud, et positiivse kehakuvandiga inimestel esineb suurem rahulolu oma välimusega, neil on madalam kehakuvandist tulenev stress ning nende kehakuvand avaldab nende elule positiivsemat mõju (Williams, Cash & Santos, 2004, viidatud Andrew, 2015 kaudu). Negatiivse kehakuvandiga inimestel positiivne mõju ei avaldunud ning neil esines ka rohkem ebastabiilset söömiskäitumist, madalam optimism ja enesehinnang (Williams, Cash & Santos, 2004, viidatud Andrew, 2015 kaudu). Üldiselt kohanetakse positiivse kehakuvandi puhul paremini ka ohtudega kehakuvandi suunas ja tegeletakse vähem enda välimuse vältimise ja parandamisega (Williams, Cash & Santos, 2004, viidatud Andrew, 2015 kaudu).

Enesehinnang ja kehakuvand

Rosenberg (1965) on enesehinnangut defineerinud kui positiivset ja negatiivset suhtumist mina suhtes. Samal ajal on ta välja toonud, et enesehinnangul on kaks erinevat tähendust, millest ühe tähendus on see, et inimene arvab, et ta on võrreldes teistega väga hea, kuid teise tähenduse kohaselt arvab inimene, et ta on enamikest parem, kuid samal ajal on ta ebapiisav endale seatud standardite suhtes (Rosenberg, 1965). Kuna enesehinnang sisaldab endas nii suurt osa isiksusest, on see tihedalt seotud ka teiste omadustega. Näiteks leidsid Petrakaki ja Karakasidou (2017) olulise seose enesehinnangu, subjektiivse õnnelikkuse ja sotsiaalse keha ärevuse vahel. Lisaks leidsid nad, et füüsiline treening suurendas oluliselt kõiki kolme tegurit (Petrakaki & Karakasidou, 2017).

Enesehinnanguga seondub tihedalt ka tajutud kehakuvand, kuna enesehinnangu juures on oluliseks aspektiks emotsioonid enda keha suhtes (Choi & Choi, 2016). Kehakuvandi ja

enesehinnangu seos on olemas juba noorukieas. Kehaga rahulolematu ennustab tüdrukute puhul varajases noorukieas ning poiste puhul keskmises noorukieas depressiivset tuju ja madalat enesehinnangut (Paxton, Neumark-Sztainer, Hannan & Eisenberg, 2006). Naiste puhul on leitud, et rahulolematu enda kaalu ja kehakujuga on seotud madalama enesehinnanguga, kuid samal ajal omavad naised, kellel on kõrgem enesehinnang, enda keha kohta positiivsemat arvamust (Clay, Vignoles & Dittmar, 2005). Olivardia, Pope, Borowiecki ja Cohane (2004) leidsid, et Ameerika Ühendriikide meeste rahulolematu enda kehaga on samuti oluliselt seotud madala enesehinnanguga, eriti on madal enesehinnang seotud madala lihasmassi protsendiga. Tihti soovitakse negatiivse kehakuvandi puhul enda keha dieetidega muuta, mille puhul võib esineda aga efekt, et dieedile mõtlemine suurendab meeste enesehinnangut, kuid põhjustab naistes kaudselt madalamat enesehinnangut (Sarfan, Clerkin, Teachman & Smith, 2019). Siiski on kehakuvandi ja enesehinnangu vahel ka rohkem positiivseid seoseid, kuigi neid on vähem uuritud. Näiteks on kõrgema kehakuvandi kvaliteediga inimestel enamasti kõrgem enesehinnang, nad on optimistlikumad ja suurema sotsiaalse toetusega (Cash, Jakatdar, & Williams, 2004).

Rahulolu paarisuhtega ja kehakuvand

Romantiliselt paarisuhtet võib käsitleda kui kahe inimese pidevat ja kestvat partnerlust, mis võib kesta pika aja jooksul, kaasa arvatud terve elu (Huang & Yu, 2000). On leitud, et esimesed kuus kuud on uues romantilises suhtes esialgne armumise faas, milles ollakse rohkem mõjutatud erinevatest hormoonide tasemetest ja neuuraalsest aktiivsusest (Schneiderman, Zagoory-Sharon, Leckman & Feldman, 2012). Sellest tulenevalt mõjutab armumise faas näiteks suhte hindamise võimet.

Ka paarisuhtele avaldab tajutud kehakuju suurt mõju. Kuna partneri otsimisel omab suurt rolli atraktiivsus, on väga olulisel kohal olla teiste jaoks atraktiivne ehk pidada ka ise ennast atraktiivseks. Kui üldised füüsilise atraktiivsuse standardid ühiskonnas aga erinevad näiteks kellegi kehakujust, ollakse rahulolematu enda kehaga, mis võib tihti viia madalama enesehinnanguni (Silberstein, Striegel-Moore, Timko & Rodin, 1988). Samal ajal on leitud, et madala enesehinnanguga inimesi peetakse vähem atraktiivseks (Cameron, MacGregor, Hole, & Holmes, 2012). Kui partner on juba leitud, on olulisel kohal tunda ennast jätkuvalt enesekindlalt ja atraktiivsena, et suhe oleks tugev ja stabiilne (Knapp jt, 2016). Van den Brink, Vollmann, Smeets, Hessen ja Woertman (2018) leidsid, et positiivsem tajutud kehakuvand on läbi kõrgema seksuaalse rahulolu seotud kõrgema romantilise suhte

kvaliteediga. Uuringus selgus ka, et tulemustes ei esinenud sugudevahelisi erinevusi, mis viitab sellele, et enda keha positiivne või negatiivne tajumine on paarisuhte kvaliteediga võrdselt seotud nii naistel kui ka meestel (Van den Brink, Vollmann, Smeets, Hessen & Woertman, 2018).

Töö eesmärk ja hüpoteesid

Viimasel ajal on aktiivsemaks muutunud kehakuvandi uurimise ajaloo kogumine ja analüüsimine, et hallata informatsiooni, mis on kehakuvandi kohta kogutud ning prognoosida võimalikke edasiminekuid (Cash & Smolak, 2011). Eestis on varasemalt kehakuvandi tajumist uuritud lastest katseisikutel, kellel paluti võrrelda enda reaalselt kehakuvandit fotodega, kus nende kehaosade suuruseid oli modifitseeritud (Uusberg, Peet, Uusberg & Akkermann, 2018). Tajutud kehakuvandit on uuritud ka seoses faktoritega nagu personaalsed väärtused ja seksuaalne iha (Lüüs, 2009).

Tuginedes varasematele uuringutele püstitati uurimistöö eesmärgiks rohkem teada saada, kuidas on tajutud kehakuju seotud enesehinnangu ja paarisuhtega rahuloluga, mida Eesti kultuuriruumis pole varasemalt uuritud. Peamiselt sooviti teada saada, kui suur erinevus enda tajutud kehakuju ja ideaalse soovitu vahel omab märkimisväärset mõju enesehinnangule, kas tajutud kehakuju ja ideaali suure erinevus puhul on võimalik omada ikkagi kõrget enesehinnangut ja olla paarisuhtega rahul ning kas tajutud kehakuju mõjutab meeste naiste rahulolu paarisuhtega võrdselt.

Eesmärgist lähtuvalt ja varasemaid uurimuste tulemusi arvestades püstitati kolm hüpoteesi:

1. Inimestel, kellel on suurem erinevus enda tajutud kehakuju ja ideaalse soovitud kehakuju vahel, on madalam enesehinnang.
2. Inimestel, kellel on suurem erinevus enda tajutud kehakuju ja ideaalse soovitud kehakuju vahel, on rahulolu paarisuhtes väiksem.
3. Meeste enesehinnangut mõjutab muskulaarsus rohkem kui keha rasvaprotsent.

MEETOD

Valim

Küsimustikus said osaleda vähemalt 18-aastased mehed ja naised, kes olid küsitlemise hetkeks olnud paarisuhtes vähemalt kuus kuud. Valim koosnes vähemalt kuus kuud paarisuhtes olnud inimestest, et vältida armumise faasi liigset mõju (Schneiderman, Zagoory-Sharon, Leckman & Feldman, 2012). Uurimuses osalenud katseisikud leiti küsimustiku levitamisega Tartu Ülikooli meililistis ja Facebookis, moodustades nii mugavusvalimi. Uurimuse küsimustiku avas 300 inimest, kellest 136 inimest lõpetas küsimustiku täitmise. Küsimustiku vastanutest neli olid vallalised ja kaks olid vähem kui kuus kuud suhtes olnud, mistõttu nende andmetega analüüsis ei arvestatud.

Lõpliku valimi moodustasid 130 inimest, keskmise vanusega 26,33 aastat (SD = 8,86). Kõige noorem vastaja oli 18-aastane ja kõige vanem vastaja oli 62-aastane. Vastanutest 79,2% (n = 103) olid naised ja 20,8% (n = 27) olid mehed. Meeste keskmine vanus oli 27,48 aastat (SD = 10,32) ja naiste keskmine vanus oli 26,02 aastat (SD = 8,47). Haridustasemelt oli katseisikutest 3,1% (n = 4) põhiharidusega, 49,2% (n = 64) keskharidusega, 1,5% (n = 2) kutseharidusega (põhikooli baasil), 10,8% (n = 14) kutseharidusega (keskhariduse baasil), 20,8% (n = 27) kõrgharidusega (bakalaureus), 11,5% (n = 15) kõrgharidusega (magister) ja 0,8% (n = 1) kõrgharidusega (doktor). Suhtestaatuselt olid 42,3% (n = 55) paarisuhtes, 43,1% (n = 56) kooselus, 13,1% (n = 17) abielus ja 1,5% (n = 2) muu (kihlatud). Keskmiselt olid katseisikud paarisuhtes olnud 62,28 kuud (SD = 82,74) ehk 5,19 aastat. Kõige vähem kestnud suhte pikkuseks oli 6 kuud ja kõige kauem kestnud suhte pikkuseks oli 390 kuud ehk 32,5 aastat.

Protseduur

Uurimuses osalejatel tuli anonüümselt täita neljaosalise Limesurvey keskkonnas olev küsimustik. Küsimustiku kirjelduses mainiti uuringu eesmärk väga üldsõnaliselt, et mitte liialt informeerida küsimustikule vastajaid (*“Uuringu eesmärgiks on paremini mõista rahulolu tajutud kehakujuga ja selle seoseid teiste eluvaldkondadega.”*). Esimene küsimustiku osa sisaldas endas viit küsimust üldise taustainformatsiooni kohta. Teine küsimustiku osa hindas vastajate enesehinnangut, kus pidi vastama *Rosenberg Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1965) küsimustiku eestikeelsele variandile ERSES (Pullmann & Allik, 2000), milles esitati 11 väidet. Kolmas osa hindas vastajate rahulolu paarisuhtes, mida mõõtis *Experiences in Close Relationships* ehk ECR küsimustik, milles tuli enesekohaselt hinnata 36 väidet (Brennan, Clark & Shaver, 1998). Viimane küsimustiku osa keskendus enda ja teiste keha tajumisele, kus vastajatelt küsiti esitatud siluettide kohta küsimusi. Naised ja mehed hindasid naiste kehakujusid vastates *Contour Drawing Rating Scale* modifitseeritud küsimustikule (Frederick,

Forbes & Berezovskaya, 2008) ning meeste kehakujusid vastates *Muscle Silhouette and Fat Silhouette measures* küsimustikule (Frederick jt, 2007). Vastajatel oli võimalus igal hetkel küsimustiku täitmine pooleli jätta. Lisaks anti neile võimalus küsimuste tekkimisel saata e-mail autorile.

Taustaküsimustik

Üldiste taustaküsimuste hulka kuulusid küsimused vastajate soo, vanuse, kõrgeima omandatud haridustaseme, perekonnaseisu ja praeguse paarisuhte kestvuse kohta. Kõrgeima omandatud haridustaseme küsimuse juures anti vastajatele võimalikud vastusevariandid ette (“*Algharidus*”, “*Põhiharidus*”, “*Keskharidus*”, “*Kutseharidus põhikooli baasil*”, “*Kutseharidus keskhariduse baasil*”, “*Kõrgharidus (bakalaureus)*”, “*Kõrgharidus (magister)*”, “*Kõrgharidus (doktor)*”), kuid võimalik oli defineerida ka ise (vastusevariant “*Muu*”). Perekonnaseisu küsimuse puhul anti vastajatele samuti vastusevariandid ette (“*Suhtes*”, “*Kooselu*”, “*Abielus*” ja valik “*Muu*”). Hetkese paarisuhte kestvust paluti märkida võimalikult täpselt aastates ja kuudes.

Enesehinnangu küsimustik

Katseisikute enesehinnangut hinnati küsimustikus kasutades Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) (Rosenberg, 1965) küsimustiku eestikeelset varianti ERSES (Pullmann & Allik, 2000). Rosenberg (1965) töötas küsimustiku välja pidades silmas neid praktilisi ja teoreetilisi kaalutlusi: läbiviimise lihtsus, ajaliselt ökonoomne, ühemõõtmelisus ja peidetud valiidsus ehk katseisik ei saa kindlaks teha, kuidas täpselt väited konstrukti mõõdavad. Küsimustiku eesmärgiks on mõõta enesekohast suhtumist, mis leitakse positiivselt ja negatiivselt sõnastatud väidete summeerimisel (Hillep, 2015). Küsimustiku eestikeelne variant sisaldab kümmet erinevat endaga seotud väidet, millega peab nõustuma-mittenõustuma 5-pallilisel Likerti skaala (“*vale/ei ole sugugi nõus*”, “*peaaegu vale/ei ole nõus*”, “*raske öelda*”, “*peaaegu õige/üldiselt nõus*”, “*õige/täiesti nõus*”). Lisaks originaalile oli töös kasutatud ka üheteistkümnes väide “*Mul on kõrge enesehinnang*”, mida on varasemalt eestistatud küsimustikes kasutatud (Sarapuu, 2015). ERSES küsimustiku puhul on varasemalt leitud kõrge sisemine reliaablus ($\alpha = 0.84$), mis viitab küsimustiku heale sisemisele kooskõlale (Pullmann & Allik, 2000).

Paarisuhtega rahulolu küsimustik

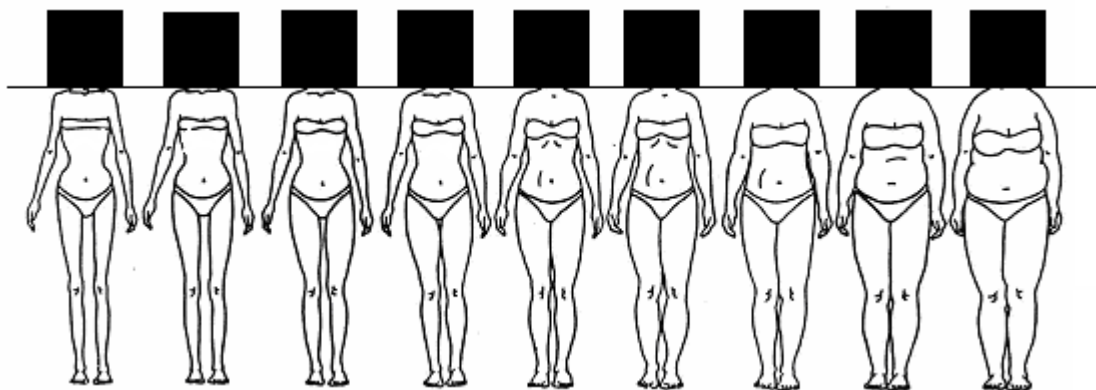
Infot paarisuhtega rahulolu kohta koguti kasutades lähisuhete küsimustikku *Experiences in Close Relationships* ehk ECR (Brennan, Clark & Shaver, 1998) eestikeelset versiooni. ECR

küsimustik mõõdab kahte lähisuhte mõõdet: vältimine (ebamugavus teistega, teistest sõltumisest) ja ärevus (keeldumise ja hülgamise hirm) (Fralely & Phillips, 2010). Küsimustikus tuli hinnata 36 väidet enda tunnete kohta lähisuhtes 7-pallisel Likerti skaalal (“-3 - pole üldse nõus”, “-2 - pole nõus”, “-1 - pigem pole nõus”, “0 - neutraalne/ei kumbki”, “+1 - pigem nõus”, “+2 - nõus”, “+3 - täiesti nõus”). Esitatud väidetest mõõtsid vältimist 18 väidet ja ärevust 18 väidet (Brennan, Clark & Shaver, 1998). Vastajatel paluti lähtuda enda üldisest kogemusest lähisuhetes, mitte sellest, milline on nende hetkene paarisuhe. ECR küsimustiku eestikeelne versioon töötati välja magistritöö raames (Reiljan, 1999). Lähisuhte küsimustiku skaala puhul on uuritud ka selle sisereliaablust, mis on eestikeelsel versioonil kõrge mõlemal alaskaalal (vältimine $\alpha = 0.87$ ja ärevus $\alpha = 0.88$), kuid on pisut madalam kui originaalküsimustiku skaalal (vältimine $\alpha = 0.94$ ja ärevus $\alpha = 0.91$) (Alliksoo, 2010).

Kehakujude skaalade hindamine

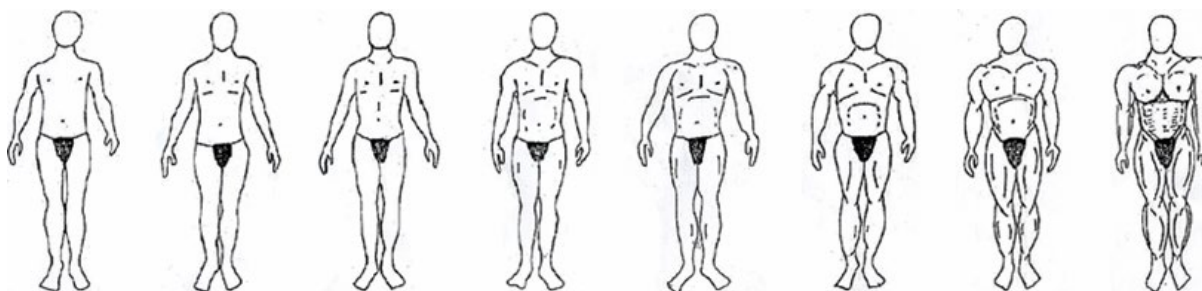
Naiste kehakuvandi tajumist ja kehaga rahulolu uuriti tajutud kehakujude *Contour Drawing Rating Scale* (CDRS) modifitseeritud küsimustikuga (Frederick, Forbes & Berezovskaya, 2008). Küsimustiku esialgse versiooni lõi Thompson ja Gray (1995) ning see sisaldas endas naiste siluettide skaalat ühest üheksani, kus üks oli rasvaprotsendilt väikseim ja üheksa oli suurim (**Joonis 1**). Skaalat on maailmas laialdaselt kasutatud, kuna skaala kordustesti tulemused pärast ühte nädalat on olnud usaldusväärsed ($r = 0.78$) (Thompson & Gray, 1995). Frederick, Forbes ja Berezovskaya (2008) lõi skaala universaalsemaks muutmiseks CDRS modifikatsiooni. Selle käigus eemaldati segaduse vähendamiseks skaala esimeselt kolmelt siluettilt roided ning läbipaistmatute kastidega varjati siluettide pead, et vähendada nende rassilist kuuluvust (Frederick, Forbes & Berezovskaya, 2008).

Naistel paluti CDRS skaalal hinnata enda praegust kehakuju; kehakuju, mida nad sooviksid kõige rohkem omada ja kehakuju, mida nende vanused mehed peavad kehaliselt kõige meeldivamaks. Meeste puhul paluti neil CDRS skaalal hinnata kehakuju, mis on tüüpiline nende vanustele naistele; kehakuju, mis esindab nende praegust partnerit; kehakuju, mis on nende arvates kehaliselt kõige meeldivam. Lisaks paluti naistel ja meestel iga skaalal olevat siletti hinnata 9-punktilisel Likerti skaalal meeldivuse alusel (“1 = üldsegi mitte”, “3 = veidi”, “5 = mõningal määral”, “7 = väga”, “9 = äärmiselt”).



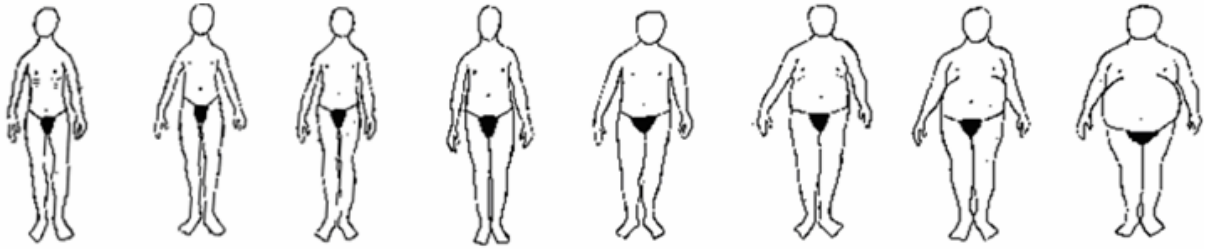
Joonis 1. *Contour Drawing Rating Scale (CDRS) modifitseeritud skaala*

Meeste kehakuvandite tajutumist mõõdeti *Muscle Silhouette and Fat Silhouette measures* küsimustikuga (Frederick jt, 2007). Küsimustik sisaldab kahte siluettide skaalat, *Muscle Silhouette Measure (MSM)* ja *Fat Silhouette Measure (FSM)* (Frederick jt, 2007). Mõlema skaala siluettid põhinevad täiskasvanud meeste fotodel Sheldon, Dupertuis ja McDermott (1954) raamatus "*The Atlas of Men*" (Frederick jt, 2007). MSM hõlmab endas kaheksat mehe siluetti, mis suurenevad lineaarselt lihasmassilt (**Joonis 2**), kus esimene siluett on peenike, mitte-lihaseline ning viimane on väga lihaseline mees (Frederick jt, 2007). Frederick ja teised (2007) on siluettide vaheliste muutuste edasi andmiseks suurendanud lineaarselt lihaste väljapaistvust ning õlgade, rinna, käte, reite suurust. MSM puhul on leitud ka väga kõrge sisereliaablus ($\alpha = 0.95$) (Frederick jt, 2007).



Joonis 2. *Muscle Silhouette Measure (MSM) skaala*

Ka FSM sisaldab endas kaheksa mehe siluetti, kuid nende siluettid suurenevad lineaarselt rasvaprotsendilt (**Joonis 3**), kus esimene siluett on peenike, madala rasvaprotsendiga ning viimane on rasvunud mees (Frederick jt, 2007). Siluettide vahelisi muutuseid on edasi antud suurendades üleüldist keha suurust (eriti kõhu piirkonda) ja ümarust (Frederick jt, 2007).



Joonis 3. *Fat Silhouette Measure (FSM)*

Meestel paluti MSM ja FSM skaaladel hinnata, milline on tüüpiline kehakuju nende vanusele mehele, enda praegust kehakuju; kehakuju, mida nad sooviksid kõige rohkem omada ja kehakuju, mida nende vanused naised peavad kehaliselt kõige meeldivamaks. Naistel paluti MSM ja FSM skaalal hinnata kehakuju, mis on tüüpiline nende vanustele meestele; kehakuju, mis esindab nende praegust partnerit; kehakuju, mis on nende arvates kehaliselt kõige meeldivam. Nii naised kui ka mehed hindasid iga skaalal olevat siletti 9-punktilisel Likerti skaalal meeldivuse alusel (“1 = üldsegi mitte”, “3 = veidi”, “5 = mõningal määral”, “7 = väga”, “9 = äärmiselt”).

Andmeanalüüs

Andmete töötlemiseks ja statistiliseks analüüsimiseks kasutan IBM SPSS Statistics versioon 23 statistikaprogrammi. Enesehinnangu ja paarisuhte kindlustunde uurimiseks oli vajalik andmete ümber kodeerimine. Andmete analüüsimiseks kasutati t-testi, korrelatsioonianalüüsi, ANOVA dispersioonianalüüsi. Uurimuse enesehinnangu osas leiti ANOVA dispersioonianalüüsiks protsentiilide piirid.

Tulemused

APA: Summeeritakse kogutud andmed ja esitatakse statistilise andmeanalüüsi käik ja tulemused. Märgitakse kõik olulised tulemused. NB! Ei esitata individuaaltulemusi ega toorandmeid (erandiks on üksikjuhtumi-uuringud).

Peab olema selgeim ja ökonoomseim esitusviis, sp kasutada kokkuvõtlikke tabeleid ja jooniseid.

Alati peab tekstis olema kõigile joonistele ja tabelitele viidatud- nad on täiend tekstile!

Adekvaatne statistika kasutus ja selle esitus. Eraldi soovitused parameetriliste ja mitteparameetriliste analüüside esituseks; korrelatsioonanalüüsi, multivariativse analüüsi jaoks.

Soovitused statistiliste testide tulemuste esitusele (alpha level, p-value), kuidas kasutada ja märkida.

Enesehinnang

Tulemustest selgus, et üldine enesehinnang jäi vahemikku 11 kuni 55 punkti ja keskmine tulemus oli 41,28 (SD= 8.136) Selgus ka, et meeste enesehinnangu keskmine (M= 44.11, SD= 7.47) on suurem naiste enesehinnangu keskmisest (M= 40.53, SD= 8.17) ning naiste ja meeste üldises enesekindluses esines ka statistiliselt oluline erinevus $t(128) = -2.059$ ($p = .042$). ANOVA dispersioonanalüüsi tulemusel leiti protsentiilide piirideks 33% puhul 38 punkti ja 66% puhul 46 punkti. Protsentiilide piiride alusel jagunesid inimesed enesehinnangu põhjal kolme gruppi: madal enesehinnang (kuni 36 punkti), keskmine enesehinnang (23-46 punkti) ja kõrge enesehinnang (47-55 punkti). Vastanutest kuulus madala enesehinnangu gruppi 23,8% ($n = 31$, 26 naist ja 5 meest), keskmise enesehinnangu gruppi 46,9% ($n = 61$, 52 naist ja 9 meest) ning kõrge enesehinnanguga gruppi 29,1% ($n = 38$, 25 naist ja 13 meest) inimest. Vanuse puhul ei leitud olulist korrelatsiooni üldise enesehinnangu muutumisega ($r = -.008$, $p > .05$ ($p = .928$)). Haridustasemelt oli kõige kõrgem üldise enesehinnangu keskmise tulemus kõrgharitud (doktorikraadiga) inimestel (M= 53.00), kuid doktorikraad esines vaid ühel vastanutest. Kõige madalama üldise enesehinnangu keskmise tulemusena olid põhiharidusega inimesed (M=35.35, SD= 16.82). Samas ei esinenud haridustaseme ja üldise enesehinnangu vahel korrelatsiooni ($r = .040$, $p > .05$).

Positiivsete enesehinnanguliste väidete puhul oli keskmiseks tulemuseks 23,22 punkti (SD= 4.427). Naiste ja meeste tulemuste vahel ei esinenud olulist statistilist erinevust, $t(128) = -1.371$ ($p = .173$). Väikseim saadud tulemus positiivsete enesehinnanguliste väidete puhul oli 6 ja suurim 30. Negatiivsete enesehinnanguliste väidetega oli väikseim tulemus 5 ja suurim 25 (M=18.05, SD= 4.378). Negatiivsete enesehinnanguliste väidete puhul esines ka statistiliselt oluline erinevus naiste ja meeste tulemuste vahel, $t(128) = -2.443$ ($p = .016$). Meeste keskmine tulemus oli 19.85 (SD=4.60) ning naiste keskmine oli 17.58 (SD=4.21).

Paarisuhte kiindumusstiil

Kogemust praegu kestvas paarisuhtes mõõdeti kahte laadi väidetega, millest üks tekitas skoori vältiva kiindumusstiili skaalal ja teine äreva kiindumusstiili skaala. Vältivat kiindumust mõõdetavate väidete keskmine skoor oli 2.39 (SD=0.958) ning ärevat kiindumuste keskmine skoor oli 3.44 (SD=1.017). Vältiva kiindumuse puhul jäid väidete punktid vahemikku 1.00-5.50, äreva kiindumuse puhul vahemikku 1.17-6.94. Keskmiste erinevuse põhjal võib välja tuua, et vastajatel on ärevuse skoor vältimise skoorist keskmiselt kõrgem, samal ajal ei esine vältimise ja ärevuse vahel olulist korrelatsiooni ($r=.283$, $p<.05$). Vältiva kiindumuse puhul oli meeste keskmine 2.673 (SD= 1.149) ning naiste keskmine tulemus 2.316 (SD= 0.893), kuid ei esinenud statistiliselt olulist gruppidevahelist erinevust, $t(128)= -1.738$, ($p=.085$). Äreva kiindumuse korral oli meeste keskmine 2.899 (SD= .881) ja naiste keskmine tulemus 3.576 (SD= 1.007) ning samuti ei esinenud olulist erinevust, $t(128)= 3.185$, ($p=.142$)

VAATA ERINEVUST ERINEVATE SUHTETÜÜPIDE PUHUL, HARIDUS?

Tajutud kehakuvand

MSM skaala

Meeste, kes hindasid enda kehakuvandit MSM skaalal, tulemustest võib välja tuua, et nende enda praegune kehakuvandi skoor on kõrgem ($M=3.30$, $SD=1.353$), kui tüüpilise nendevanuse mehe skoor ($M= 3.17$, $SD= 1.269$). Naised aga hindasid keskmiselt tüüpilise nendevanuse mehe kehakuvandit oluliselt kõrgemalt ($M = 3.56$, $SD = 1.38$), kuid üldiselt ei erinenud meeste ja naiste hinnang tüüpilisele kehakuvandile oluliselt, $t(128) = 1.66$, $p >.05$. MSM skaalaga seotud meeste keskmised tulemused nende praeguses, soovitud, naistele atraktiivses kehakuvandis ning naiste keskmise praeguse partneri kehakuvandis on võimalik leida Tabelis 1. Lisatud on ka esitatud kehakuvandite keskmised skaalad.

Tabel 1. MSM keskmised

Kehakuvand	Kokku M (SD)	Mehed M (SD)	Naised M (SD)
Praegune	3.30 (1,35)	3.30 (1.35)	---*
Soovitud	4.70 (1.07)	4.70 (1.07)	---*
Praegune partner	3.88 (1.51)	---*	3.88 (1.51)
Naistele atraktiivne	4.68 (1,20)	4.93 (1.11)	4.61 (1.22)
Pilt 1	4.57 (2.27)	4.93 (2.01)	4.48 (2.33)
Pilt 2	4.92 (2.17)	5.04 (1.93)	4.89 (2.24)
Pilt 3	5.80 (1.80)	5.48 (1.76)	5.88 (1.81)
Pilt 4	6.55 (1.62)	6.00 (1.62)	6.70 (1.60)
Pilt 5	6.72 (1.53)	6.22 (1.67)	6.85 (1.47)
Pilt 6	5.51 (2.24)	5.41 (2.45)	5.54 (2.19)
Pilt 7	4.38 (2.44)	5.19 (2.63)	4.17 (2.35)
Pilt 8	3.65 (2.48)	4.59 (2.74)	3.40 (2.36)

LÜHENDITE KIRJELDUSED

Tulemuste põhjal oli erinevus praeguse kehakuvandi skoori ja soovitud kehakuvandi vahel meestel statistiliselt oluliselt erinev, $t(26)=-6.539$ ($p<.05$). Samuti oli oluliselt erinevad tulemused naiste tulemustes nende praeguse partneri kehakuvandi ja neile ideaalse kehakuvandi vahel, $t(102)=-5,893$ ($p<.05$). Lisaks oli oluline erinevus meeste hinnangute vahel enda praeguse ja naistele atraktiivse kehakuvandi vahel, $t(26)= -5.655$ ($p<.05$). Oluline erinevus ei esinenud aga meeste ja naiste hinnangute vahel, milline kehakuvand on naistele kõige meeldivam, $t(128) = -1.21$, $p >.05$, mis võib viidata sellele, et mehed hindavad kehakuvandi atraktiivsusel naistega muskulaarsust sarnaselt.

FSM skaala

Teise kehakuvandi skaala (FSM) puhul esines meeste tüüpilise endavanuse mehe kehakuvandi (M=4.44, SD=1.219) ja vastajate enda kehakuvandi (M=4.41, SD=1.551) vahel väike keskmiste erinevus. Naised hindasid aga tüüpilist nendevanust meest keskmiselt rasvunumaks, kui mehed (M=3.97, SD=1.224), kuid üldiselt ei olnud naiste ja meeste vaheline erinevus oluline, $t(128) = -1.790, p > .05$. Meeste kehakuvandite tulemused FSM skaalal on välja toodud Tabelis 2, kus on esitatud meeste enda hinnangul nende praegune, soovitud ja naistele atraktiivne kehakuvand. Lisaks on olemas ka naiste antud hinnangud ning skaalal esinevate iga kehakuvandi individuaalsed keskmised.

Tabel 2. FSM keskmised

Kehakuvand	Kokku M (SD)	Mehed M (SD)	Naised M (SD)
Praegune	4.41 (1.55)	4.41 (1.55)	---*
Soovitud	3.96 (1.34)	3.96 (1.34)	---*
Praegune partner	3.66 (1.39)	---*	3.66 (1.39)
Naistele atraktiivne	3.58 (1.21)	3.89 (1.48)	3.50 (1.13)
Pilt 1	3.68 (2.49)	3.78 (2.26)	3.66 (2.56)
Pilt 2	4.50 (2.54)	4.33 (2.20)	4.54 (2.63)
Pilt 3	5.50 (2.22)	5.33 (2.29)	5.54 (2.21)
Pilt 4	5.86 (1.92)	6.26 (1.72)	5.76 (1.97)
Pilt 5	5.30 (2.06)	6.07 (1.57)	5.10 (2.13)
Pilt 6	3.59 (2.04)	4.52 (1.48)	3.35 (2.11)
Pilt 7	2.76 (2.09)	3.41 (2.12)	2.59 (2.07)
Pilt 8	2.32 (2.02)	2.78 (2.28)	2.20 (1.94)

LÜHENDITE KIRJELDUSED

T-testi tulemusel leiti, et naiste ja meeste hinnangutes, milline on naistele kõige meeldivam kehakuvand, ei esinenud olulisi erinevusi, $t(128) = -1.509$, $p > .05$, mis võib viidata sellele, et rasvumise protsenti hindavad mehed ja naised atraktiivsuse juures võrdselt. Statistilist olulist erinevust ei esinenud ka meeste enda hinnangutes nende praeguse kehakuvandi ja soovitud kehakuvandi vahel, $t(26) = 1.593$ ($p > .05$), mis võib näidata, et rasvaprotsendi suur erinevus praegusest pole laialdaselt soovitud. Naistega seoses ei esinenud olulist erinevust ka meeste hinnangutest nende praeguse kehakuvandi ja naistele atraktiivse kehakuvandi vahel, $t(26) = 1.707$ ($p > .05$), viidates sellele, et meeste arvates on nende praegune kehakuvand piisava rasvaprotsendiga, et olla naistele atraktiivne. Seda toetab ka tulemus, et meeste soovitud kehakuvand ei erinenud oluliselt naiste poolt hinnatud nende praeguse partneri kehakuvandist, $t(102) = 1.762$ ($p > .05$).

CDRS skaala

Naiste puhul oli suurim erinevus nende hinnatud praeguse kehakuvandi ($M=4.78$, $SD=1.935$) ja soovitud kehakuvandi ($M=3.41$, $SD=0.944$) vahel. Naiste praeguse kehakuvand ja meeste hinnatud nende praeguse partneri kehakuvand ($M=4.33$, $SD=1.710$) olid tulemuselt lähemal meeste hinnangul tüüpilise nendevanuse naise kehakuvandiga ($M=4.48$, $SD=1.805$). Tabelis 3 on välja toodud skaala CDRS keskmised tulemused naiste praegusest, ideaalsest ja meestele meeldivast kehakuvandist. Lisatud on ka meeste hinnang nende praeguse partneri kohta, küsitud on nende meelest kõige meeldivamat kehakuvandit ning olemas on ka kõik skaalal esitatud kehakuvandite hinnangud eraldi.

Tabel 3. CDRS keskmised

Kehakuvand	Kokku M (SD)	Mehed M (SD)	Naised M (SD)
Praegune	4.78 (1.94)	---*	4.78 (1.94)
Ideaalne	3.41 (.944)	---*	3.41 (.944)
Praegune partner	4.33 (1.71)	4.33 (1.71)	---*
Meestele atraktiivne	3.35 (1.14)	3.93 (1.59)	3.20 (.943)

Pilt 1	4.14 (2.70)	3.63 (2.45)	4.28 (2.76)
Pilt 2	5.25 (2.54)	4.48 (2.64)	5.45 (2.48)
Pilt 3	6.82 (1.80)	5.89 (2.23)	7.07 (1.60)
Pilt 4	7.20 (1.48)	6.85 (1.73)	7.29 (1.41)
Pilt 5	6.45 (1.71)	6.48 (1.83)	6.44 (1.68)
Pilt 6	5.43 (2.02)	5.30 (2.04)	5.47 (2.02)
Pilt 7	4.32 (2.36)	4.33 (2.30)	4.32 (2.38)
Pilt 8	3.39 (2.44)	3.22 (2.21)	3.44 (2.51)
Pilt 9	2.88 (2.45)	2.59 (2.26)	2.96 (2.51)

LÜHENDITELE KIRJELDUSED

Tulemustest selgus, et naised ja mehed hindasid statistiliselt oluliselt erinevalt kehakuvandit, mis on meestele kõige meeldivam, $t(30.940)=-2.256$ ($p<.05$). Tabelis 3 toodud keskmiste põhjal on võimalik näha, et naiste arvates on meestele meeldivaim kehakuvand oluliselt kõhnem, kui meeste enda hinnangul. Naiste hinnangul on ka nende enda praegune kehakuvand ja meestele meeldiv kehakuvand oluliselt erinevad, $t(102)=7.319$ ($p<.05$). Naiste puhul selgus t-testi tulemusena ka see, et nende hinnangud nende praeguse kehakuvandi kohta ja nende poolt soovitud kehakuvandi kohta on oluliselt erinevad, $t(102)= 8.636$ ($p<.05$), mis viitab sellele, et naised ei ole enda praeguse kehakuvandiga rahul. Samal ajal aga ei esinenud olulist erinevust meeste hinnangutes nende praeguse partneri kehakuvandile ja neile kõige meeldivama kehakuvandi vahel, $t(26)= 1.583$ ($p>.05$).

Omavahelised seosed

Hüpotheside kehtivuse kinnitamiseks oli esmalt vajalik leida erinevus, mis esines vastajatel enda praeguse kehakuvandi ja nende poolt enim soovitud kehakuvandi vahel. Antud vahe võib

käsitleda ka sellena, kui suur on vastajate rahulolematuse enda kehakuvandiga. Pärast tulemuste erinevuse suuruse leidmist oli võimalik hüpoteese hinnata korrelatsiooni abil.

Uurides korrelatsiooni enesehinnangu ja kehakuvandiga rahulolematuse vahel MSM skaalal selgus, et meeste rahulolematuse ei ole seotud üldise enesehinnangu suurusega ($r = -.047, p > .05$). Samuti ei olnud meeste rahulolematuse seotud ka positiivsete ($r = -.046, p > .05$) ja negatiivsete enesehinnanguliste väidetega ($r = -.040, p > .05$). Uurides sama korrelatsiooni FSM skaalal, leiti, et ka sel puhul ei ole meeste rahulolematuse enda kehakuvandiga seotud üldise enesehinnanguga ($r = -.218, p > .05$), positiivsete enesehinnanguliste väidetega ($r = -.262, p > .05$) ja negatiivsete enesehinnanguliste väidetega ($r = -.145, p > .05$). Naiste puhul leiti, et nende kehakuvandiga rahulolematuse CDRS skaalal ei ole samuti seotud ühegi enesehinnangu muutujaga. Naiste rahulolematuse ei olnud statistiliselt oluliselt korrelatsioonis ($r = -.202, p < .05$) üldise enesehinnanguga ning positiivsete enesehinnanguliste väidetega ($r = -.217, p < .05$). Negatiivsete enesehinnanguliste väidetega ei esinenud samuti korrelatsiooni, sealhulgas mitte statistiliselt oluliselt ($r = -.155, p > .05$).

Selleks, et uurida seosed kehaga rahulolematuse ja paarisuhte seotuse vahel, leiti korrelatsioon äreva ja vältiva seotust ning kehakuvandite rahulolematuse vahel. Selgus, et ühelgi skaalal olevate vahede ning seotusstiilide vahel ei esinenud statistiliselt olulist korrelatsiooni (Tabel 4).

Tabel 4. Kehakuvandiga rahulolematuse ja paarisuhte kiindumusstiil

	FSM skaala	MSM skaala	CDRS skaala	Vältimine	Ärevus
FSM skaala	1	.428*	-	.016	-.137
MSM skaala	.428*	1	-	.027	-.125
CDRS skaala	-	-	1	.068	.204*
Vältimine	.016	.027	.068	1	.283**
Ärevus	-.137	-.125	.204*	-.283**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Arutelu ja järeldused

APA: Alustada kokkuvõttega, kas hüpotees kinnitus v mitte. Võrdlus teiste sarnaste töödega ja nende tulemustega aitab seisukohti arusaadavaks teha. Ei tohiks olla lihtsalt Tulemuste osa kordamine, vaid peaks laiemalt avama tulemuste tähenduse.

Uurimuse esimene hüpotees, et inimestel, kellel on suurem erinevus enda tajutud kehakuvandi ja ideaalse soovitud kehakuvandi vahel, on madalam enesehinnang, ei saanud tulemuste põhjal kinnitust. Enda tajutud kehakuvandi ja soovitud ideaalse kehakuvandi erinevust käsitleti kehaga rahulolematusest, mille puhul ei leitud seost üldise enesehinnanguga, positiivsete enesehinnanguliste väidetega ega negatiivsete enesehinnanguliste väidetega.

Töö teine hüpotees, mille kohaselt on suurem kehakuvandiga rahulolematuse seotud väiksema kindlustundega paarisuhtes, ei saanud samuti kinnitust. Paarisuhte kindlustunde hindamiseks kasutati töös ärevuse ja vältimise skaalad ning nende mõlema puhul ei leitud seost kehakuvandiga rahulolematusega. Ainus statistiliselt oluline seos leidis naiste kehakuvandiga rahulolematuse ja ärevuse vahel, kuid antud seos on liiga väike, et omada ennustatavat mõju. Üldiselt võib selle põhjal järeldada, et inimeste suhtekvaliteet ei ole mõjutatud nende enda soovitud ja praeguse kehakuvandi erinevusest.

Kuna meeste ja naiste kehakuvandi rahulolematust oli võimalik võrrelda erinevatel skaaladel, sealhulgas meeste puhul muskulaarsuse ja keha ravsaprotsendi skaalal, on võimalik selle järgi analüüsida ka töös püstitatud kolmandat hüpoteesi. Kuna üldiselt ei leitud enesehinnangu ja kehakuvandiga rahulolematuse seost, ei saa kinnitust ka töö kolmas hüpotees, mille kohaselt meeste enesehinnangut mõjutab muskulaarsust rohkem kui keha rasvaprotsent. Kuigi on võimalik välja tuua, et väga vähesel määral mõjutab muskulaarsus üldist enesehinnangut rohkem kui rasvaprotsent, ei ole see tulemus statistiliselt olulise suurusega.

Uurimuse esimene suurim kitsaskoht on valimi suurus. Lõplikus valimis oli ainult 130 inimest, sealhulgas vaid 27 meest, mille põhjal tehtud järeldused ei pruugi olla usaldusväärsed ning võivad olla põhjuseks, miks püstitatud hüpoteesid ei saanud kinnitust. Teiseks kitsaskohaks on see, et tegu oli mugavusvalimiga, mille tulemusel vastas küsimustikule enim ikkagi üliõpilasi, mistõttu polnud valimi vanusekine varieeruvus väga erinev. Valimi esinduslikkuseks oleks vajalik, et valim oleks suurem ning sisaldaks endas inimesi erinevatest vanuseklassidest ning

näiteks erineva haridustasemega. Kolmanda kitsaskohana võib välja tuua, et uuringu tarbeks koguti andmeid internetipõhise küsimustikuga, mis vähendab ümbritseva keskkonna kontrollitavust. See võis mõju avaldada ka asjaolule, et väga suur hulk vastanuid jättis küsimustiku pooleli. Samuti ei saanud sel viisil kontrollida, kui kaua küsimustikule vastati.

Kirjanduse loetelu

- Alliksoo, A. (2010). *Täiskasvanute Lähisuhete küsimustiku ECR-E struktuur ja valiidsus*. Magistritöö. Tartu Ülikool, Sotsiaalteaduskond, Psühholoogia instituut.
- Andrew, R. (2015). Predictors and Outcomes of Positive Body Image in Young Women and Adolescent Girls (Doctoral thesis).
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285–297.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview: Simpson, J. A and Rholes, W. S. (Eds.), Attachment theory and close relationships. *New York: Guilford Press*. 46-76.
- Brownell, K. D. (1991). Dieting and the search for the perfect body: Where physiology and culture collide. *Behavior Therapy*, 22(1), 1–12.
- Cameron, J. J., MacGregor, J.C.D., Hole, C., Holmes, J.G. (2012). The stigma of low self-esteem: Pervasive and extreme. *Unpublished manuscript, University of Manitoba*.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1, 1-5.
- Cash, T. F. (2008). *The body image workbook*
New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA
- Cash, T., Fleming, E., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). *Beyond Body Image as a Trait: The Development and Validation of the Body Image States Scale*. *Eating Disorders*, 10(2), 103–113.
- Cash, T. F., Jakatdar, T. A., & Williams, E. F. (2004). The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women. *Body Image*, 1(3), 279–287.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 2nd ed.(pp. 3–11). New York, NY: Guilford Press.
- Choi, E., & Choi, I. (2016). The associations between body dissatisfaction, body figure, self-esteem, and depressed mood in adolescents in the United States and Korea: A moderated mediation analysis. *Journal of Adolescence*, 53, 249–259.
- Clay, D., Vignoles, V., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15, 451–477.
- Cordes, M., Vocks, S., Düsing, R., Bauer, A., & Waldorf, M. (2016). Male body image and visual attention towards oneself and other men. *Psychology of Men & Masculinity*, 17(3), 243–254.

de Vries, D. A., Vossen, H. G. M., & van der Kolk - van der Boom, P. (2019). Social media and body dissatisfaction: Investigating the attenuating role of positive parent–adolescent relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(3), 527–536.

Dryden, C., & Anderson, J. (2019). The dark triad, trait-based self-objectification, and body image concerns in young women. *Personality and Individual Differences*, 145, 1–8.

Fraley, R. C., & Phillips, R. L. (2010). Self-report measures of adult attachment in clinical practice. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 153-180). New York, NY, US: The Guilford Press.

Frederick, D. A., Buchanan, G. M., Sadeghi-Azar, L., Peplau, L. A., Haselton, M. G., Berezovskaya, A., & Lipinski, R. E. (2007). Desiring the muscular ideal: Men's body satisfaction in the United States, Ukraine, and Ghana. *Psychology of Men & Masculinity*, 8, 103-117.

Frederick, D. A., Forbes, G. B., Berezovskaya, A. (2008). Female body dissatisfaction and perceptions of the attractive female body in Ghana, the Ukraine, and the United States. *Psychological Topics*, 17, 203-219.

Gardner, R. M., Friedman, B. N., & Jackson, N. A. (1998). *Methodological Concerns When Using Silhouettes to Measure Body Image. Perceptual and Motor Skills*, 86(2), 387–395.

Heider, N., Spruyt, A., & De Houwer, J. (2018). Body dissatisfaction revisited: On the importance of implicit beliefs about actual and ideal body image. *Psychologica Belgica*, 57(4).

Hildebrandt, T., Langenbucher, J., & Schlundt, D. G. (2004). Muscularity concerns among men: development of attitudinal and perceptual measures. *Body Image*, 1(2), 169–181.

Hillep, M. (2015). *Intellektipuudega noorte enesehinnang*. Magistritöö. Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut.

Hogan, M. J., Strasburger, V. C. (2008). Body Image, Eating Disorders, and the Media. *Adolesc Med*, 19, 521–546.

Huang, M.-H., & Yu, S. (2000). Gifts in a romantic relationship: A survival analysis. *Journal of Consumer Psychology*, 9(3), 179–188.

Irvine, K. R., McCarty, K., McKenzie, K. J., Pollet, T. V., Cornelissen, K. K., Tovée, M. J., & Cornelissen, P. L. (2019). Distorted body image influences body schema in individuals with negative bodily attitudes. *Neuropsychologia*, 122, 38–50.

Knapp, D. J., Durtschi, J. A., Clifford, C. E., Kimmes, J. G., Barros-Gomes, P., & Sandberg, J. (2016). Self-esteem and caregiving in romantic relationships: Self- and partner perceptions. *Personal Relationships*, 23(1), 111–123.

Levine, M. P., Murnen, S. K. (2009). “Everybody Knows That Mass Media Are/Are Not [pick one] a Cause of Eating Disorders”: A Critical Review of Evidence for a Causal Link Between Media, Negative Body Image, and Disordered Eating in Females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 9-42.

Lüüs, K. (2009). Perceived body image evaluation, gender differences and correlations with sexual desire and personal values. Seminaritöö. Tartu Ülikool, Psühholoogia Instituut.

Morrison, E. R., Bain, H., Pattison, L., & Whyte-Smith, H. (2018). Something in the way she moves: Biological motion, body shape, and attractiveness in women. *Visual Cognition*.

Olivardia, R., Pope, H. J., Borowiecki, J. I., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5, 112–120.

Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J. & Eisenberg, M. E. (2006). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35:4, 539-549.

Petrakaki, E., & Karakasidou, E. (2017). The Effect of Physical Activity and Gender on Well Being and Body Image of Adolescents. *Psychology*, 8, 1840-1856.

Pullmann, H & Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Its dimensionality, stability and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences*, 28, 701-715.

Reiljan, H. (1999). *Vanemlikud stiilid ja seotuse kontseptsioon*. Magistritöö. Tartu Ülikool, Sotsiaalteaduskond, Psühholoogia osakond.

Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Drummond, M., Tiggemann, M. (2017). Idealised media images: The effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. *Body Image*, 22, 65-71.

Rosenberg, M. (1965). Society and adolescent child. *Princeton, NJ: Princeton University Press*.

Sarfan, L. D., Clerkin, E. M., Teachman, B. A., & Smith, A. R. (2019). Do thoughts about dieting matter? Testing the relationship between thoughts about dieting, body shape concerns, and state self-esteem. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 62, 7–14.

Sarapuu, E. (2015). Enesehinnangu seosed mina-kontseptsiooni ja identiteedi suhtes olulise autobiograafilise mälestusega. Seminaritöö. Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut.

Schneiderman, I., Zagoory-Sharon, O., Leckman, J. F., & Feldman, R. (2012). Oxytocin during the initial stages of romantic attachment: Relations to couples' interactive reciprocity. *Psychoneuroendocrinology*, 37(8), 1277–1285.

Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C., & Rodin, J. (1988) Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: do men and women differ? *Sex Roles*, 19, 219-232.

Smolak, L., & Cash, T. F. (2011). Future challenges for body image science, practice, and prevention. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 471–478). New York: Guilford Press.

- Spreckelsen, P. V., Glashouwer, K. A., Bennik, E. C., Wessel, I., & de Jong, P. J. (2018). Negative body image: Relationships with heightened disgust propensity, disgust sensitivity, and self-directed disgust. *PloS one*, *13*(6), e0198532.
- Stunkard, A. J., Sorenson, T. & Schulsinger, F. (1983) Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In Kety, S. S., Rowland, L. P., Sidman, R. L. & Matthysse, S. W. (eds) *Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders*. Raven Press, New York, pp. 115–120.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, *1*, 29–41
- Tiggemann, M. & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, *10*, 624–627.
- Thomas, E. V., & Warren-Findlow, J. (2019). Body image, self-esteem, and behavioral risk for chronic disease among college students: Additional evidence for integrated prevention. *Journal of American College Health*.
- Thompson, M. A., & Gray, J. J. (1995). Development and validation of a new body image assessment tool. *Journal of Personality Assessment*, *64*(2), 258–269.
- Truby, H. & Paxton, S., J. (2008). The Children's Body Image Scale: reliability and use with international standards for body mass index. *British Journal of Clinical Psychology*, *47*, 119-124.
- Tylka, T., & Wood-Barcalow, N. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, *14*, 118-129.
- Uusberg, H., Peet, K., Uusberg, A., & Akkermann, K. (2018). Attention biases in preoccupation with body image: An ERP study of the role of social comparison and automaticity when processing body size. *Biological Psychology*, *135*, 136–148.
- van den Brink, F., Vollmann, M., Smeets, M. A. M., Hessen, D. J., & Woertman, L. (2018). Relationships between body image, sexual satisfaction, and relationship quality in romantic couples. *Journal of Family Psychology*, *32*(4), 466–474.
- Wang, X., Wang, W., Xie, X., Wang, P., Wang, Y., Nie, J., & Lei, L. (2018). Self-esteem and depression among Chinese adults: A moderated mediation model of relationship satisfaction and positive affect. *Personality and Individual Differences*, *135*, 121–127.
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J., & Tilgner, L. (2004). Test-retest reliability and construct validity of Contour Drawing Rating Scale scores in a sample of early adolescent girls. *Body Image*, *1*(2), 199–205.

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

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Selena Jõesuu