

# **”Kehopositivisuus, yksi keino jälleen hallita sitä, mitä naisen kuuluisi itsestään ajatella?”**

Sisällönanalyysi kehopositiivisuuden ymmärtämisen tapojen teemoista

Sosiologian  
pro gradu -tutkielma

Laatija:  
Milja Pihkola

Ohjaaja:  
Sosiologian Professori Antti Tanskanen

x.x.20xx  
Turku

Pro gradu -tutkielma

**Oppiaine:** Sosiologia

**Tekijä:** Milja Pihkola

**Otsikko:** ”Kehopositiivisuus, jälleen yksi keino hallita sitä, mitä naisen kuuluisi itsestään ajatella?”

Sisällönanalyysi kehopositiivisuuden ymmärtämisen tapojen teemoista

**Ohjaaja:** Sosiologian professori Antti Tanskanen

**Sivumäärä:** 60 sivua

**Päivämäärä:** 4/2023

Pro gradu -tutkielmassa tarkastellaan suomalaisten naisten henkilökohtaisia kokemuksia liittyen kehopositiivisuuteen. Analyysin tarkastelukohteena on teemat, jotka muodostuvat kehopositiivisuuden ymmärtämisen tavoista. Tutkielman konteksti sijoittuu suomalaiseen yhteiskuntaan sekä kulttuuriin ja nimenomaan niihin blogiteksteihin, jotka tähän on valittu. Tutkielma on toteutettu laadullisin tutkimusmenetelmin.

Aineisto koostuu kuudestatoista julkisesta blogikirjoituksesta, jotka on kerätty blogit.fi -sivustolta. Aineisto on tuore, sillä kaikki blogikirjoitukset on julkaistu vuosien 2018–2021 välisenä aikana. Blogikirjoituksissa naiset pohtivat kehopositiivisuutta omaa elämää reflektoiden ja keskiössä on kirjoittajien henkilökohtaiset tuntemukset ja ajatukset. Kehopositiivisuutta on lähestytty myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta, jossa sitä kuvataan erityisesti ihmisoikeudellisena tasa-arvon liikkeenä ja ideologiana.

Tutkielman teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan naisen sukupuolitettua kehoa ja sen syntymekanismeihin vaikuttavia eri tekijöitä. Nämä mekanismit vaikuttavat siihen, kuinka omaa sekä myös muiden ulkonäköä tarkastellaan ja arvotetaan. Suomalaisessa yhteiskunnassa vallitseva länsimainen hoikkuusdiskurssi aiheuttaa ulkonäköpaineita ja näin ollen myös kehotyytymättömyyttä, joka ilmenee esimerkiksi häpeän ja epävarmuuden tuntemuksina omaa kehoa kohtaan. Kehoaktiivisuuden avulla on pyritty pureutumaan erilaisiin poliittisiin kehokysymyksiin ja tätä kautta niihin mekanismeihin, jotka aiheuttavat ulkonäköön liittyvää syrjintää ja kehotyytymättömyyttä. Teoreettisen viitekehyksen toisessa osuudessa tarkastellaankin kehopositiivisuutta niin yksilöllisenä voimavarana kuin yhteiskunnallisena liikkeenä.

Tutkielman analyysimenetelmänä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jota teoriaohjaava sisällönanalyysi on tukenut. Aineistosta on analysoitu niitä toistuvia teemoja, jotka muodostuvat kehopositiivisuuteen liittyvien ymmärtämisen tapojen pohjalta. Teemoja muodostui yhteensä viisi. Kehopositiivisuus koetaan erityisesti ihmisoikeudellisena ja tasa-arvon liikkeenä, jonka tarkoituksena on taata jokaiselle oikeus oman kehon koskemattomuuteen ja kehorauhaan. Toiseksi, kehopositiivisuuden koetaan olevan ikään kuin työväline vallitsevien kauneus- ja hoikkuusdiskurssien haastamiseen. Kehopositiivisuus toimii eräänlaisena kehikkona oman ja muiden kehojen uudelleenlaajenemiseksi, jossa jokainen on kaunis sellaisena kuin on. Sitä lähestytään näin laajemmin, kuin vain lihaviiden ihmisten oikeutena. Kehopositiivisuuteen liitetään myös vahvasti terveydellinen aspekti, jossa sen koetaan olevan jopa uhka tai riski terveydelle. Lisäksi kehopositiivisuus saa toiminnallisen puolen, jossa sitä tulee tavoitteellisesti kehittää omassa elämässä. Erilaiset terapeuttisen kulttuurin tavat ovat itsensä kehittämisen keskiössä. Kehopositiivisuus saa myös kriittisiä puheenvuoroja, jossa se koetaan erityisesti terminä epäselvänä. Ongelmallisen pidetään sitä, kuinka jokainen tulkitsee kehopositiivisuuden eri tavoin, ja tämän vuoksi siihen liittyvät tulkinnat ja ymmärtämisen tavat vaihtelevat paljon.

**Avainsanat:** Kehopositiivisuus, sisällönanalyysi, sukupuoli

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Naisen sukupuolitettu keho</b>	<b>9</b>
2.1	Sukupuolitettu lihavuus	10
2.2	Kehonkuva	10
2.3	Kehotyytymättömyys	11
2.4	Kauneuskirurgia ja kehotyytymättömyys	12
2.5	Ulkonäköpaineet ja media	13
<b>3</b>	<b>Kehoaktivismi</b>	<b>16</b>
3.1	Läskiaktivismin historia	17
3.2	Kehopositiivisuus	18
3.3	Kehopositiivisuuden oikeuttamisen kamppailut	19
<b>4</b>	<b>Tutkimusasetelma</b>	<b>22</b>
4.1	Tutkimuskysymykset	22
4.2	Aineisto	22
4.3	Tutkimusmenetelmät	24
4.4	Sisällönanalyysi	25
4.5	Tutkijasubjekti	28
4.6	Tutkimusetiikka	29
<b>5</b>	<b>Analyysi</b>	<b>32</b>
5.1	Oikeus omaan kehoon ja kehorauha	33
5.2	Kauneus- ja hoikkuusdiskurssin haastaminen	36
5.3	Terveyspuhe: riskit ja uhat	38
5.4	Kehopositiivisuus toimintana	42
5.5	Kritiikki ja epätietoisuus	44
<b>6</b>	<b>Johtopäätökset ja pohdinta</b>	<b>48</b>
	<b>Lähteet</b>	<b>55</b>
	<b>Liitteet</b>	<b>59</b>



# 1 Johdanto

Naisia ja naiseutta on pyritty määrittelemään läpi historian niin kulttuurisessa kuin fyysisessäkin merkityksessä. Kysymykset naiseuden olemuksesta ovat kiinnostaneet ja puhuttaneet ihmisiä ja naisen keho on ollut mielipiteiden, kysymysten ja keskustelujen kohde. Siihen on liittynyt mystiikkaa ja symboliikkaa, toisaalta myös paljon ihannointia sekä paheksuntaa. Vuosisatojen ajan naista on pyritty määrittämään ajanjaksolle tyypillisin naisihanteen keinoin. (Huuhtanen-Somero 2002, 297.)

Esimerkiksi kristinuskon myötä Neitsyt Maria nähtiin naiseuden perikuvana ja tavoiteltavana ihanteena. Jo tällöin naisen kehoon liitettiin hedelmällisyyden symboli. Raskaana oleva nainen nähtiin kauniina ja edustavana. Sen sijaan 1500-luvulla renessanssin kulta-aikana naisihanteena pidettiin tiimalasivartaloa, ja 1600-luvun barokkinaisen tuli näyttää muodokkaan pyöreältä. (YLE 2016.)

Naista on kuvattu paljon myös eri taiteenlajeissa, kuten kuvataiteessa sekä runoudessa. Erityisesti kuvataiteesta voi hahmottaa eri aikakausille tyypillisen naisihanteen. Tähänkin liittyy kuitenkin usein vastakkainasettelua; teokset joko ylistävät ja juhlistavat naiskauneutta tai paheksuvat naisiin liitettäviä ominaisuuksia. (Bonsdroff & Seppä 2002.) Nykyään länsimainen kulttuuri korostaa ulkonäön ja erityisesti laihuuden merkitystä elämässä. (esim. THL 2019; YLE 2009.)

Moni nainen kokee paineita kehoonsa liittyen. Tämä ilmenee kehotyytymättömyytenä, johon liittyy epämiellyttäviä tunteita kuten häpeää ja riittämättömyyden tunnetta. Äärimmillään kehoon liittyvä tyytymättömyys ja ongelmat ilmenevät erilaisina syömishäiriöinä, esimerkiksi anoreksiana tai bulimiana. THL:n (2019) mukaan noin 6 prosenttia suomalaisista 20–35-vuotiaista naisista on kärsinyt syömishäiriöistä.

Yksi syy kehonkuvan tyytymättömyydelle ovat lisääntyneet ulkonäköpaineet, joita luo kulttuuriset tekijät, toisin sanoen yhteiskunnan normit. Nykyään yhteiskunta havainnoi yksilön ominaisuuksia entistä tarkemmin (Näre 1999). Tällä saattaa olla merkitystä myös yksilön itsensä havainnoimiseen kriittisemmällä tavalla. Kulttuurilla on näin ollen merkittävä rooli käsityksiimme siitä, mikä on hyväksyttävää tai normaalia ja mikä ei.

Yksi yhteiskunnan kenttä, jolla kulttuuriset normit ja arvot esiintyvät, on media. Sen eri kanavat, kuten sosiaalinen media tuottaa ja ylläpitää naiskehoon liittyviä merkityksiä ja ihanteita, sillä se tulvii kuvia ja mainoksia kehoista (Sihvonen 2006, 129). Näihin kyseisiin

sosiaalisen median kanaviin liittyy vahvasti omien parhaiden puolien korostaminen. Tämä altistaa alituiselle vertaamiselle ja kysymyksille omasta normaaliudesta.

Vaikka median on tutkimuksissa todettu lisäävän naisten kokemia ulkonäköpaineita ja näin ollen myös kehotyytymättömyyttä, on se alkanut toimia erityisesti 2010-luvulla myös eräänlaisena vastarintaaänenä ja kampanjoiden alustana. Internet ja erityisesti sosiaalinen media on saanut aikaan sen, että sorrettujen ihmisryhmien ja vähemmistöjen ääni pääsee aikaisempaa voimakkaammin kuuluviin. Tämä tarkoittaa sitä, että myös suuremmalla ihmisjoukolla on mahdollisuus osallistua yhteiskunnallisiin keskusteluihin ja kehityslinjoihin.

Internetin ja sosiaalisen median voimasta kertoo esimerkiksi vuonna 2017 Yhdysvalloista levinnyt Me too-kampanja, jonka tarkoituksena oli herättää keskustelua naisiin ja tyttöihin kohdistuvasta seksuaalisesta häirinnästä ja väkivallasta. Liikkeen ajatus levisi nopeasti maailmalla sosiaalisen median kautta ja Suomessakin julkinen keskustelu virittyi naisten ja tyttöjen tuodessa esille kokemuksiaan. (YLE 2017.) Me too -kampanjan leviämisen nopeus ja ulottuminen maailmanlaajuisesti liikkeeksi kertoo median voimasta ja on osoitus myös siitä, että median avulla voidaan pyrkiä puuttumaan yhteiskunnallisiin epäkohtiin.

Historiaa tarkastelemalla voi löytää myös useita muita kampanjoita ja liikehdintöjä, joiden avulla on pyritty levittämään tietoisuutta kulloisestakin yhteiskunnallisesta ongelmasta. Erityisesti kehoon liittyvät liikkeet ja niistä syntyneet kampanjat ovat olleet tapetilla jo vuosikymmeniä. Tästä esimerkkinä 1960-luvulla Yhdysvalloissa syntyneen läskiaktiivisuuden (fat acceptance) ja siitä myöhemmin 1990-luvulla kehittyneen kehopositiivisuuden (body positivity) nousu, joilla on pyritty tuomaan esille erityisesti lihaviin, mutta myöhemmin myös muihin marginaaliryhmiin kohdistuvien yhteiskunnallisten ja rakenteellisten syrjinnän ongelmia. (Cooper 2016.)

Kehopositiivisuusliike on pyrkinyt herättämään ajatuksia armollisemmasta kehosuhteesta ja osoittamaan yhteiskunnan vakiintuneita normeja ja käsityksiä kehoihanteista. Median aikakaudella se on saanut uudenlaista voimaa leviämislleen. Suomessa liike nousi julkiseen tietoisuuteen erityisesti vuonna 2017, kun Yle julkisti Vaakakapina-kampanjan, jossa sisältökanavina käytettiin internetiä, televisiota ja radiota. Kampanjan tarkoituksena oli tuoda esiin kehorauhan sanomaa ja toisaalta myös osoittaa lihavuuteen liittyvää marginaalista syrjintää. (Puhakka 2019, 21-36.)

Kehopositiivisuuteen liittyy paljon tunnekuohuntaa, joka näkyy esimerkiksi julkisen keskustelun heräämisenä ja vilkkautena. Sitä on kritisoitu muun muassa lihavuutta ihannoivaksi liikkeeksi, jossa ylipainoa normalisoidaan ja terveydellinen näkökulma unohdetaan kokonaan. Sen on myös koettu olevan eräänlainen vastääni laihdutuskulttuurille. (Puhakka 2019, 21-36.)

Kehollisuuteen liittyvät kysymykset ovat ajankohtaisia myös tänä päivänä. Ulkonäköpaineet ja mediassa kiertävät representaatiot kasvattavat erityisesti nuorten naisten kokemia epämiellyttäviä tuntemuksia omasta kehostaan. Naisen kehoon yhdistetään odotuksia, rooleja ja symboleja, jotka vaikuttavat niin yksilöllisellä kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. Voidaan puhua myös naisen sukupuolitetusta kehosta, jossa yhteiskunnalliset hierarkiat, valta-asetat ja oikeudet yhdistyvät. (Harjunen 2010, 241.)

Kehoaktivismi pyrkii puuttumaan näihin edellä mainitsemiini ongelmakohtiin, ja tämän vuoksi koen mielenkiintoiseksi tutkia sitä, miten kehopositiivisuudesta puhutaan blogiteksteissä ja minkälaisia teemoja nämä puheenvuorot nostavat esille. Olen kiinnostunut erityisesti naisnäkökulmasta, sillä tutkimusten mukaan juuri naiset ovat usein kehoaktivismin suurimpia kannattajia (Puhakka 2019, 22). Toinen pääsyy sille, miksi olen halunnut tarttua juuri kehopositiivisuusaiheeseen, on se, ettei sille ole yhtä tiettyä määritelmää, vaan sitä merkityksellistetään ja tulkitaan aina jonkin kontekstin mukaan. Tämän takia koen, että sen tutkiminen on tärkeä osa yhteiskunnallista ja sosiaalitieteellistä tutkimusta.

Seuraavassa luvussa käsittelen tämän tutkielman teoreettista viitekehystä eli teoriaosuutta. Teorian ensimmäisessä osuudessa tarkastelen naisen sukupuolitettua kehoa sekä sen syntyyn vaikuttavia sosiaalisia ja psykologisia tekijöitä, jotka rakentavat ja pitävät yllä myös sukupuolitettua lihavuutta. Avaan lisäksi tämän tutkielman kannalta keskeisiä käsitteitä, joita ovat kehonkuva ja kehotytyttömyys. Tuon lyhyesti esiin myös kauneuskirurgian historiaa ja sen mahdollista yhteyttä ulkonäköpaineisiin. Tarkastelen lopuksi ulkonäköpaineiden ja median yhteyttä.

Tämän jälkeen siirryn käsittelemään ensin kehoaktivismia yleisellä tasolla, josta siirryn tarkastelemaan läskiaktivismia sen historiaa. Tuon esiin niitä tekijöitä ja perusteluita, jotka ovat olleet vaikuttamassa siihen, miksi kehoaktivismi on nostettu yhteiskunnalliseen keskusteluun. Teoriaosuuden lopussa tuon tämän tutkielman analyysin kannalta tärkeimmän eli kehopositiivisuuden teoriaa esille. Kehopositiivisuuden teoria päättyy osioon, jossa

tarkastelen kehopositiivisuuteen liittyviä oikeuttamisen kamppailuja eli sitä, miten eri tavoin sitä voidaan lähestyä ja minkälaisia mahdollisia ongelmia siihen voi liittyä.

## 2 Naisen sukupuolitettu keho

Naisen kehoon on kohdistunut läpi historian erilaisia olettamuksia ja käsityksiä. Tätä kuvaa hyvin määritelmä sukupuolitetusta kehosta. Se tarkoittaa sitä, miten naiseus ja naisen keho nähdään ja mitä asioita niihin liitetään. Tämä ilmenee läpi koko naisen elämän, jossa erilaiset odotukset ohjaavat toimimaan. Harjusen (2010, 241) mukaan naisen sukupuolitettu keho sisältää erilaisia ehtoja ja rooleja, joiden kautta naisen oletetaan ilmentävän itseään. Erityisesti yhteiskunnan sosialisoinnin kautta tapahtuva jaottelu määrittelee, minkälainen naisen pitäisi olla sisäisesti ja ulkoisesti (Bulik 2012). Esimerkkinä toimii länsimainen naiskuvan ihanne, joka on pienikokoinen ja kiinteä, sillä se nähdään esteettisesti kauniina. Kun nämä ominaisuudet eivät täyty, saattaa lopputuloksena olla leimautuminen epänormaaliksi, jopa epänaiseelliseksi (Harjunen 2010, 241).

Historialliset, kulttuuriset, biologiset ja sosiaaliset tekijät ovat vaikuttaneet sukupuolitetun kehon syntyyn (Juvonen 2006, 71–90). On havaittu, että tyttöjen käsitys naiseudesta ja siihen liittyvistä sukupuolitetuista tekijöistä kehittyy tyttöjen tietoisuuteen jo alakouluikäisinä. Tähän vaikuttaa muun muassa kokemukset erilaisesta, jopa syrjivästä kohtelusta koulussa, jossa poikia kannustetaan vahvemmin elämässä edistymiseen. Tämä on havaittu sekä Yhdysvalloissa että Pohjoismaissa. Naiset ja tytöt kokevat muun muassa ”tytöttelyä”, jossa piilee rakenteellinen ongelma; tytöttelyn juuret ulottuvat ajattelumalliin, jossa nainen tai tyttö nähdään niin fyysisesti, henkisesti kuin älyllisestikin heikompana sukupuolena. (Bulik, 2012.)

Sukupuolitettua kehoa luodaan ja ylläpidetään kulttuurin sisällä erilaisin toimintatavoin, kuten katseella ja kategorisoivalla puhetavalla (Juvonen 2006, 71–90), mutta erityisesti myös mediarepresentaatioiden välityksellä. Elina Oinas (2001) on tutkinut sukupuolitetun kehon muodostumista sekä sen osatekijöitä ja havainnut, että ”keskiluokkaisella säädyllyksellä” on vaikutusta tyttöjen kokemaan keholliseen minäkuvaan. Hän tarkoittaa tällä sitä, että tyttöjen ja naisten seksuaalisuutta vaiennetaan, mutta ei kuitenkaan opeteta siihen, kuinka varjella ja vastustaa kehon seksualisoimisen kulttuuria. Tämän voi olettaa vaikuttavan myös siihen, kuinka vahvasti naisen keho nähdään objektina eli asiana, johon kajota, ja johon tehdä odotuksia.

## 2.1 Sukupuolitettu lihavuus

Naisen kehoa kritisoidaan ja sukupuolitetaan erityisesti lihavuuden kautta. Vaikka historian ajanjaksoista löytyy isokokoisuutta ja pyöreyttä ihannoivia aikakausia, on sitä nykyään kritisoitu jopa epänaiseellisuudesta. Sen juuret ovat 1860-luvulla, jolloin hoikkuusdiskurssista tuli uusi ilmiö. Tällöin lanseerattiin tiedettävästi ensimmäinen laihdutuskuuri eli dieetti (Harjunen 2006, 184).

Lihavuuden nähdään määrittävän tänä päivänä naisen seksuaalisuutta, sosiaalisuutta, fyysisyyttä sekä kulttuurista toimijuutta. Siihen liitetään erilaisia leimoja, joista yksi on epäterveellisuuden leima. Lihavuus koetaan terveyden riskitekijänä, jopa yhteiskunnallisena haittana, josta tulisi pyrkiä eroon. Tähän ajattelumalliin on päädytty yhteiskunnassa tapahtuvien rakenteellisten muutosten takia, johon liittyy keskiluokkaistumisen kulttuuri: Lihavuutta pidetään elitistisen ajatuksen mukaan epäterveellisenä asiana. Elintaso on yleisesti kohentunut, joka on vaikuttanut erityisesti naisten aseman vahvistumiseen koulutuksen lisääntymisen myötä. Naisten mahdollisuudet kodin ulkopuolella ovat paremmat kuin ennen, mikä on vahvistanut sukupuolten tasa-arvoa. (Harjunen 2006, 183–197.)

Lihavuuteen leimautuu myös paljon muita stigmoja. Harjusen mukaan (2006) lihavuutta on jopa deseksualisoitu, sillä siihen on liitetty epäkauniin ja epäseksikkään leima. Tähän liittyy erityisesti ajatus siitä, että nainen olisi itse valinnut olla epäviehättävä. Toisaalta lihavuuteen on liitetty jopa hyperseksuaalisuuden leima, johon liittyy Harjusen (2006, 185) sanoin ”...kyltymättömyys ja itsekkyyys.” Nämä kaksi eri näkökantaa ovat ristiriidassa keskenään, mutta toisaalta ne ilmentävät sukupuolitetulle keholle tyypillisiä piirteitä; olettamuksia ja kategorisointia naisen kehoa kohtaan.

## 2.2 Kehonkuva

Tässä tutkimuksessa tarkoitan kehonkuvalla sitä, minkälaiseksi yksilö kokee kehonsa. Yksilön kokemukseen liittyy vahvasti hänen oma asenteensa, ja nämä yhdessä muodostavat käsityksen siitä, miten keho nähdään ja koetaan.

Kehonkuvaan liittyy Bulikin (2012, 11–12) mukaan yksilön kehoitsetunto, joka ei ole sama kuin itsetunto. Nämä asia ovat kuitenkin yhteydessä toisiinsa. Kehoitsetunnolla tarkoitetaan sitä, minkälaisia ajatuksia, tunteita ja olettamuksia yksilöllä on omasta kehostaan.

Kehoitsetunto saattaa sekoittaa itsetuntoon, jolla taas tarkoitetaan yksilön käsitystä, ajatuksia ja tuntemuksia itsestään ihmisenä. Kun nämä sekoittuvat keskenään, alkaa ihminen arvioimaan itseään kehoitsetunnon kautta itsetunnon sijaan. Esimerkiksi kriittisesti omaa ulkonäköään arvioiva ihminen saattaa alkaa arvottamaan itseään ihmisenä, vaikka todellisuudessa hän on vain tyytymätön kehoonsa. Tässä on nyky-yhteiskunnan suuri ongelma, sillä nuoret eivät välttämättä Bulikin mukaan enää erota toisistaan kehoitsetuntoa ja itsetuntoa. Kuten aikaisemmin totesin, eivät nämä kuitenkaan sulje toisiaan kokoaan pois, vaan pikemminkin täydentävät toisiaan.

Kehonkuvaan vaikuttaa psykologisten tekijöiden lisäksi erityisesti yhteiskunta ja vallitseva kulttuuri sekä sosiaaliset tekijät. Kulttuurin normit ja arvot luovat pohjaa sille, mikä nähdään hyväksyttävänä, tavoiteltavana ja normaalina kehona ja mikä taas ei. (Bulik 2012; McCabe & Cash 2012.) Kehonkuvaan liittyy paljon tuntemuksia, ja ne voivat liittyä niin miellyttäviin kuin epämiellyttäviinkin tuntemuksiin. Toisaalta keho saatetaan kokea kaikin puolin tasapainoisena. Siihen saattaa liittyä kuitenkin myös tyytymättömyyttä ja häpeää. Kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat erityisesti murrosiässä saatu palaute tai kommentointi muilta, mutta myös ajan ja kulttuurin muovautuvuus eli se, mikä kulloinkin nähdään kauniina ja mikä ei. Yhteiskunnan arvot ja normit ohjaavat kehonkuvan muodostumista ja nuorilla erityisesti erilaiset kauneusihanteet muokkaavat käsityksiä. (Bulik 2012, 19–40.)

Nykyään erityisesti vallitseva lihavuusdiskurssi vaikuttaa kehonkuvan muodostumiseen. Lihavuus on saanut negatiivisen leiman, jota tulee vältellä ja jonka takia ihmiset arvottavat itseään entistä kriittisemmin. Hoikkuutta pidetään tavoiteltavana asiana, vaikka sen kääntöpuolena ovat äärimmillään esimerkiksi syömishäiriöt.

### **2.3 Kehotyytymättömyys**

Kehotyytymättömyys tarkoittaa kielteistä kuvaa omasta kehosta. Keho voi herättää epämiellyttäviä tuntemuksia, kuten esimerkiksi häpeää, inhoa, vihaa tai tunnetta riittämättömyydestä tai erilaisuudesta. Se on kehonkuvan tavoin monista tekijöistä koostuva asia, johon vaikuttavat niin ikään yhteiskunnalliset, kulttuuriset, sosiaaliset ja psykologisetkin tekijät. Kuten aikaisemmassa osiossa mainitsin, on tärkeää erottaa kehoitsetunto ja itsetunto toisistaan. Nämä asiat vaikuttavat kuitenkin voimakkaasti kehon kielteiseen kuvaan.

Kehotyytymättömyys vaikuttaa yksilön kokemaan hyvinvointiin usealla eri tavalla. Äärimmillään ja vakavammillaan se voi johtaa kuitenkin syömishäiriöihin, kuten laihuushäiriö anoreksiaan tai ahmimishäiriöön eli bulimiaan.

Bulikin (2012) mukaan muutos kehotyytyväisyyteen tapahtuu jo alakoulussa. Tällöin lapset alkavat ymmärtää sen, että heitä arvioidaan muiden ominaisuuksiensa lisäksi myös ulkonäön perusteella. Yläkoulussa tapahtuu selkeä käänne itsetunnon kohdalla. On havaittu, että silloin itsetunto ja itseluottamus heikkenevät. Tähän vaikuttaa murrosiässä koetut muutokset, joista kehon muutokset ovat näkyvimpiä.

Erityisesti tytöt kärsivät muutosten vaikutuksista, sillä vartalo saa uusia muotoja kehittymisen yhteydessä. Kun tähän lisätään entistä vahvempi tietoisuus itsestä ja muiden katseesta, on kehotyytymättömyyden syntymiselle tarvittavat tekijät koossa. Se on myös melko vakaa tunne läpi elämän, mutta saattaa helpottaa 40-60-vuotiaana kohentuneen itsetunnon myötä. Tämä tarkoittaa sitä, ettei enää arvota itseään kehoitsetunnon kautta, vaan erottaa nämä paremmin keskenään. Käytännössä se ilmenee niin, että henkilö saattaa kokea edelleen tyytymättömyyttä kehoonsa kohtaan, mutta pitää kuitenkin itsestään ihmisenä. (Bulik 2012, 116.)

Kehotyytymättömyys on siis monen tekijän summa, jota selittää useat eri tekijät.

Yhteiskunnan sekä erityisesti kulttuurin arvot ja normit luovat kuvia ”normaalista” kehosta. Tämä voi johtaa ulkonäköpaineiden syntyyn. Jo nuorella iällä ihminen alkaa vertailla itseään näihin vallitseviin kulttuurin normeihin, ja ne vaikuttavat yksilöihin eri tavoin. Kulttuurin lisäksi omakohtaiset, erityisesti epämiellyttävät, kokemukset vaikuttavat kehotyytymättömyyden syntyyn.

## **2.4 Kauneuskirurgia ja kehotyytymättömyys**

Kauneuskirurgialla on ollut voimakas vaikutus kehotyytymättömyyden kasvamiselle. Kauneuskirurgian juuret ovat jo 1800-luvulla, jolloin keskityttiin fyysisten vammojen korjaamiseen. Toisen maailmansodan jälkeen se saavutti laajempaa hyväksyntää ja sitä alettiin käyttää myös esteettisten puolien korostamiseen. Suurin läpimurto tapahtui kuitenkin 1950-luvulla, jolloin Yhdysvalloissa toiminut plastiikkakirurgien järjestö alkoi kaupallistamaan kauneusleikkauksia ”alemmuuskompleksiteorialla”. Tämän tarkoituksena oli

saada ihmiset siihen uskoon, ettei ilman kaunista ja tietynlaista ulkonäköä voisi pärjätä elämässä. Esikuvina toimivat 1950-luvun Hollywood tähdet. (Johansson 2007, 148–150.)

Kauneuskirurgia on stigmatisoitunut epäviehättävyyttä jo usean vuosikymmenen ajan ja kauneusleikkausten määrä on jatkuvassa kasvussa. Kauneuskirurgien järjestön alkuperäinen suunnitelma ohjata ihmiset siihen uskoon, ettei epäviehättävällä tai ”puutteita” omaavalla ihmisellä ole samat mahdollisuudet edetä elämässä, elää yhä edelleen. Mainonnalla ja medialla on ollut erityinen asema tämän ajattelumallin iskostamiselle (Bulik 2012, 132). Tehokas kaupallistaminen ja median voimistuminen ovat saaneet aikaan sen, että lähes jokainen on altis kehojen vertailulle.

Ongelmallista kauneuskirurgiassa on se, että se luo ja ylläpitää kauneuskäsityksiä ja -ihanteita sekä pitää yllä hoikkuusdiskurssia. Kinnusen (2006, 160–182) mukaan kirurgialla on vaikutusta naiskehon seksuaalisuuden määrittämiselle. Leikkausten koetaan antavan ratkaisut ”epäkohdille”, joita itse kauneuskirurgia on luonut (Bulik 2012, 117). Se luo ristiriitaisuuksia, sillä toisaalta ihannoidaan hoikkuutta, mutta samalla pitäisi olla kurveja tai muotoja. Feministinen kritiikki (Juvonen, Saresma & Rossi 2010) kauneuskirurgiaa kohtaan korostaa sitä, kuinka naiskehoa alistetaan ulkonäköpaineille ja näin ollen kehotyytymättömyydelle. Ongelmakohtana on erityisesti se, miten kauneusihanteiden rakentajana ja puutteiden luojana on ollut ”miehinen katse” eli miesvaltainen yleisö.

## 2.5 Ulkonäköpaineet ja media

Kuten aikaisemmassa osiossa mainitsin, ovat yhteiskunnan ja kulttuurin luomat ulkonäköpaineet yksi syy kehotyytymättömyyden syntyyn. Ulkonäköpaineita luodaan ja vahvistetaan erityisesti median kautta. Tässä tutkielmassa tarkoitan medialla erilaisia kanavia, joiden kautta tuotetaan ja julkaistaan tietoa, kuvia ja videoita. Media toimii tietynlaisena viestinvälittäjänä. Sen kautta tapahtuva joukkoviestintä on tullut yhä suuremmaksi osaksi arkielämää (Kantola, Moring & Väliaverronen 1998). Tämä tarkoittaa sitä, että media tavoittaa suuria ihmisjoukkoja enemmän kuin koskaan. Erityisesti mediarepresentaatioilla on merkitystä mielikuvien luomiseen. Representaatiot ovat tuotettuja mielikuvia jostain asiasta tai ilmiöstä (Ojajärvi 1998), jotka sisältävät kulttuurisia merkityksiä (Sihvonen 2006, 129). Kyrölän (2006, 153–176) mukaan mediarepresentaatiot muokkaavat ja rakentavat sosiaalista todellisuutta.

Median vaikutusvalta ulkonäköpaineiden rakentumisessa näkyy voimakkaasti siinä, miten eri tiedotusvälineet luovat kuvaa ”normaalista” kehosta eli ihannevertalosta (Bulik 2012; Kinnunen 2006, 160–182). Juvosen (2006, 71–90) mukaan media ja erityisesti mainokset vahvistavat ulkonäkökeskeisyyttä, sillä ulkonäön voidaan nähdä olevan myös yksilön pääomaa. Erityisesti muotiteollisuudella on vaikutusta ulkonäköpaineiden syntyyn (Bulik 2012), sillä niiden kuvastoissa on esillä usein hoikkia, jopa sairaanloisen laihoja kehoja.

Vaikka nykyään eri kokoisten ja muotoisten kehojen esiintyminen mediassa on lisääntynyt, on hoikkuuden esiintyminen yhä edelleen voimakkaampaa. Lihavuuden leimautuminen tapahtuu näin ollen myös median välityksellä, sillä se esitetään usein poikkeavana tai jollain tapaa erilaisena asiana, kun taas hoikkuus esitetään itsestään selvänä normina. (Harjunen 2006, 183–197; Kinnunen 2006, 160–182).

Myös yhteiskunnan pornoistuminen on vaikuttanut median sisältöön ja sitä kautta ulkonäköpaineisiin (Nikunen 2010, 55–57). Pornoistuminen on arkipäiväistynyt internetin kautta. Erityisesti naiskuva on muuttunut seksiä korostavaksi ja huomiota herättäväksi. Nykyään mediakuvastot ja eri sosiaalisen median kanavat, kuten Facebook tai Instagram, sisältävät muiden kuvien ohessa myös paljaita ja seksualisoivia kuvia. Ne luovat ulkonäköpaineita, sillä niiden myötä korostuu ruumiillisuus ja ruumiin kautta kulttuuriset normit.

Median vaikutus ulkonäköpaineisiin on vahva ja suora. Sen eri muodot ulottuvat yhteiskunnallisella tasolla erittäin laajasti, ja tämän seurauksena lähes jokainen kohtaa median sisältöä, tavalla tai toisella. Bordo (1993, 104) puhuu jopa mielen ”kolonisoimisesta”, jolla hän tarkoittaa sitä, kuinka media muokkaa ja uudelleen järjestää käsityksiämme todellisuudesta valheelliseksi, vaikka toisaalta tiedämme, että mediarepresentaatiot ovat vain mielikuvia. De Lauretis (2004) puhuu median tuottavan malleja, joita meihin iskostetaan, ja jotka rakentavat ajatteluamme. Nämä mallit erittävät de Lauretin mukaan ”ruumiin tietoa”, jonka kautta katselemme ja arvioimme niin muita kuin itseämmekin. Medialla on siis voimaa ja valtaa, myös ulkonäköpaineiden luomisessa ja ylläpitämisessä. Kuvioon 1 olen koonnut tiivistetysti naisen sukupuolitetun kehon syntyyn vaikuttaneita tekijöitä, joita olen edellä esittänyt.



Kuva 1 Naisen sukupuolitetun kehon syntyyn vaikuttavia tekijöitä.

### 3 Kehoaktivismi

Ihmisen kehon puolesta tehtävästä aktivismista, jonka tarkoituksena on herättää yhteiskunnallista keskustelua, osoittaa rakenteellisia epäkohtia sekä hierarkioita ja voimaannuttaa yksilöitä voimaan paremmin omassa kehossaan, voidaan kutsua kehoaktivismiksi. Kehoaktivismista voidaan myös erottaa muita ideologisia muotoja, kuten läskiaktivismi tai kehopositiivisuus. (Puhakka 2019, 22.) Kaikki termit ovat käyttökelpoisia, mutta kontekstin mukaan niitä käytetään hieman eri tavoin, toisinaan myös ristikkäin.

Tässä tutkimuksessa keskityn käyttämään kehopositiivisuus -termiä, sillä olen kiinnostunut tutkimaan sitä, miten juuri kehopositiivisuus ymmärretään ja millaisia teemoja kehopositiivisuusaihe nostaa esille naisten kirjoittamissa blogiteksteissä. Olen valinnut naisten kirjoittamia blogitekstejä, sillä tutkimusten mukaan kehon muotoihin ja painoon kohdistuvat tulkinnat ja normit ovat usein sukupuolittuneita (Cwynar-Horta 2016). Tämän takia myös kehoaktivismin suurin kannattajajoukko koostuu naisista (Puhakka 2019, 22) ja koen siksi mielenkiintoiseksi tutkia aihetta naisten näkökulmasta käsin. Myös keräämäni aineisto koostuu kehopositiivisuus -otsikon alle sijoittuneista blogiteksteistä, joissa käsitellään nimenomaan kehopositiivisuutta. Näin ollen kehopositiivisuus -termin käyttö on perusteltua ja tutkielman toteuttaminen sujuu mielekkäämmin.

Kehopositiivisuuden juuria voidaan pitää läskiaktivismissä, jossa erityisesti yhteiskunnallisten rakenteiden, ajatusmallien ja normien haastaminen on ollut keskeisessä asemassa, kun taas kehopositiivisuusliikkeen on nähty liittyvän myös yksilön henkilökohtaiseen kehittymiseen ja itsensä hyväksymiseen. (Cooper 2016.) Yhteyttä läskiaktivismin ja kehopositiivisuuden välillä on tarkasteltu useissa eri tieteellisissä julkaisuissa ja teoksissa, joten koen tämän tutkielman kannalta oleelliseksi tuoda seuraavassa luvussa aluksi esille myös läskiaktivismin historiaa. Tämän jälkeen siirryn tarkastelemaan kehopositiivisuuden teoreettista viitekehystä tämän tutkielman kontekstissa. Viimeisessä luvussa tuon esiin myös siihen kohdistunutta kritiikkiä ja mahdollisia ongelmakohtia.

Ennen kuin siirryn seuraavaan lukuun, haluan mainita vielä, ettei tarkoitukseni ole luoda kaikenkattavaa teoriaa kehopositiivisuudesta, sillä se ei olisi tutkimuksen kannalta mielekäästä tai edes kannattavaa sen monitahoisuuden vuoksi. Olen joutunut tekemään rajauksia sen suhteen ja painotankin, että tämän tutkielman teoriapohja on yksi mahdollinen malli, jonka avulla olen tarkastellut asettamiani tutkimuskysymyksiä.

### 3.1 Läskiaktivismiin historia

Kehopositiivisuuden synnyn historiaan on vaikuttanut 1960-luvulla Yhdysvalloissa muotoutunut läskiaktivismi (fat acceptance), jonka kansalaisoikeusjärjestö National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA) tiedettävästi lanseerasi vuonna 1969. Liikkeen tarkoituksena oli tuoda esille lihaviin kehoihin kohdistuvan syrjinnän ongelma-kohtia sekä voimaannuttaa ja parantaa lihaviiden ihmisten elämänlaatua sekä yhteiskunnallista asemaa. Yhteiskunnallisen muutoksen toteuttaminen oli tärkeä osasy s läskiaktivismiin synnylle. (Cooper 2016.)

Järjestö halusi nostaa tarkasteltavaksi sosiaalipoliittiseksi epäkohdaksi erityisesti sen, että lihavat ihmiset kokevat syrjintää monilla eri elämän osa-alueilla, kuten esimerkiksi työmarkkinoilla, terveydenhuollossa ja muotiteollisuudessa. Syrjinnän seurauksena lihaviiden ihmisten elämänlaadun koettiin heikentyvän ja horjuttavan näin muun muassa sosioekonomista asemaa ja statusta. (Mehdi & Frazier 2021, 16.) Keskeinen sanoma oli, ettei ketään saisi syrjiä ruumiin koon perusteella ja jokaisella tulee olla yhtäläiset oikeudet elämässä. (Harjunen 2009, 49-55.) Liike sai näkyvyyttä muun muassa erilaisilla julkisilla kannanotoilla ja mielenilmauksilla, ja tämän myötä sen ideologia levisi myöhemmin myös Eurooppaan (Cooper 2016, 2).

Läskiaktivismiin tarkoituksena oli haastaa myös vallalla olevaa, erityisesti medikaalista käsitystä ja puhetapaa lihavuuden ja ylipainon yhteydestä terveyteen. Läskiaktivistit halusivat nostaa esille sen, kuinka hyvinvointia tulisi tarkastella myös lääketieteellisesti moniulotteisemmin. He kritisoivat diskurssia, jossa lihavuus ja ylipaino yhdistettiin automaattisesti epäterveellisyyteen sekä hyvinvointiin liittyviin riskeihin ja sairauksiin. (Mehdi & Frazier 2021, 14.) Tästä on käytetty myös termiä hoikkuusdiskurssi tai lihavuusdiskurssi (fat discourse) (Harjunen 2009).

Hoikkuusdiskurssin ja siihen liitettyihin yhteiskunnallisten normien ja arvojen kehittymiseen on vaikuttanut erityisesti länsimainen lääketieteellinen tutkimus ja näkökulma, jonka mukaan terveys on usein jonkin sairauden tai vamman puuttumista. Terveyttä määritellään normaaliuden ja epänormaaliuden kautta ja tämän seurauksena lihavuus nähdään epänormaalina asiana tai tilana. Filosofin ja akateemikon Michel Foucaultin (1979) puhuikin biopoliitikasta tai toisin sanoen biovallasta, jossa kansallisvaltiot pyrkivät käyttämään valtaansa siten, että ne tuottaisivat mahdollisimman hyvinvoivaa ja tervettä kansakuntaa.

Terveydestä puhuminen siis tuottaa ja ylläpitää hoikkuusdiskurssia, jossa ihmisen kehon muotoihin ja ulkoisiin olemuksiin yhdistetään terveydellinen aspekti. Erityisesti lihavuuteen liitetään epäterveyden leima ja stigma. Tässä kohtaa ruumis on ikään kuin temppele, jota täytyy työstää, parantaa ja poistaa epänormaaliuden tuottamat rajat. (Harjunen 2009, 23.)

Viitteitä läskiaktivismista ja erityisesti naisten kehoihin liittyvästä aktivismista on kuitenkin jo ennen National Association to Advance Fat Acceptancen lanseeraamista. Esimerkiksi vuonna 1967 New Yorkin keskuspuistossa (Central Park) järjestettiin mielenosoitus fat-in, jossa mielenosoittajat polttivat dieetikulttuuriin liittyviä laihduttamisoppaita ja julistivat voimaannuttavaa sanomaa lihavien puolesta. (Cooper 2016) 1800-luvun loppupuolella feministit sen sijaan haastoivat naisten pukeutumiseen liittyviä käsityksiä ja tapoja, joiden avulla naiset pyrkivät muokkaamaan kehoaan. Esimerkiksi naisten käyttämät korsetit koettiin naisten kehonkuvaa kaventavina ja myös terveyttä uhkaavina riskeinä, joista tulisi pyrkiä eroon. (Lehtinen 2020, 15.)

Seuraavassa osiossa käsittelem kehoposiitivisuuden teoreettista viitekehystä tämän tutkielman kontekstissa. Tuon esille myös kehoposiitivisuuteen liittyvää kritiikkiä, joka vahvistaa myös omaa käsitystäni siitä, kuinka monitahoisesta ja tunnelatausta sisältävästä liikkeestä on kyse.

### **3.2 Kehoposiitivisuus**

Kehoposiitivisuuden teoriapohjaan ja kirjallisuutteen tutustuessani huomasin melko nopeasti, ettei selkeää tai yhtenäistä linjaa sen määrittämiselle löydy. Aikaisempi tutkimus ei anna suoria vastauksia siihen, mitä kehoposiitivisuus oikeastaan on. Osasy tähän lienee siinä, että lihavuustutkimusta on tehty yllättävän vähän (Cooper 2016, 31).

Aika, paikka ja maantieteellinen sijainti vaikuttavat siihen, miten kehoposiitivisuuden ideologia koetaan ja miten siitä kirjoitetaan. Tutkijan positiosta käsin minun on tiedostettava tämä tosiasia. Jotta tämän tutkielman toteuttaminen on mahdollista, tulee minun kuitenkin valita teorettinen kehys, jonka avulla pystyn tarkastelemaan asettamiani tutkimuskysymyksiä.

Tässä tutkimuksessa tarkoitan kehoposiitivisuudella yhteiskunnallista liikettä ja ideologiaa, jonka perustavanlaatuisena tarkoituksena on edistää erilaisten kehojen hyväksyntää ja näin ollen myös tasa-arvoa ja ihmisoikeuksia. Kehoposiitivisuus on kehoaktivismin muoto, jolla

pyritään vaikuttamaan yksilötasolla ihmisten tapaan ajatella ja suhtautua omaan kehoonsa sallivammin ja armollisemmin. (Cwynar-Horta 2016, 38.) Syömishäiriöliitto (2019) määrittää kehopositiivisuuden erityisesti ihmisoikeus- ja tasa-arvokysymykseksi, jossa jokaista tulisi kohdella yhdenvertaisesti kehon koosta, muodosta, väristä tai kyvykkyydestä huolimatta.

Yhteiskunnallisella tasolla kyse on laajemmasta vaikuttamisesta niihin vallitseviin ajatusmalleihin ja puhetapoihin, jossa kauneus- ja hoikkuusdiskurssia pidetään yllä ja vahvistetaan muun muassa mediarepresentaatioiden välityksellä. Esimerkiksi kehopositiivisuuden merkitystä tutkinut Cwynar-Horta (2016) tulkitsee kehopositiivisuuden ”miksi tahansa visuaaliseksi tai tekstuaaliseksi viestiksi, joka haastaa normatiivista käsitystä kauneudesta”. Kehopositiivisuus kannustaa siis kyseenalaistamaan niitä haitallisia rakenteita ja diskursseja, jotka mahdollistavat kehoihin kohdistuvan syrjinnän sekä leimaamisen eli stigmatisoinnin kulttuurin. Kehopositiivisuudessa ei lähtökohtaisesti keskitytä terveyteen tai esimerkiksi painoon. Kyse on siitä, että saa kunnioitusta ja oikeutta omaa kehoa kohtaan.

### **3.3 Kehopositiivisuuden oikeuttamisen kamppailut**

Kuten edellä mainitsin, kehopositiivisuuden määrittäminen ei aina ole suoraviivaista ja siihen liittyy monia eri näkökulmia. Sen ymmärtäminen on sidoksissa aikaan ja paikkaan sekä myös historialliseen kontekstiin. (Cooper 2016.) Tämä näkyy esimerkiksi julkisessa keskustelussa vastakkaisina mielipiteinä ja tunnekuohuntana.

Tutkimuskentälläkään ei olla välttytty ristiriidoilta ja tähän vaikuttaa myös se, mistä teoreettisista lähtökohdista ja tutkijan positioista kehopositiivisuutta määritellään. Kutsun tällaisia julkisen keskustelun ja tutkimuskentän eriäväisiä näkökulmia tässä tutkimuksessa oikeuttamiskamppailuiksi. Oikeuttamiskamppailut liittyvät siis siihen, kenellä on oikeus puhua kehopositiivisuudesta, kenelle se on tarkoitettu ja kuka siitä todellisuudessa hyötyy.

Kehopositiivisuus on saanut kritiikkiä erityisesti siitä, kuinka sen on koettu keskittyvän liikaa nimenomaan ulkonäköön. Tätä on perusteltu sillä, että ulkonäkökeskeisyys vie pois huomion niistä todellisista rakenteellisista ongelmista, joita lihavat kohtaavat elämässään. Erityisesti sosiaalinen media on muovannut kehopositiivisuusliikettä suuntaan, jonka keskustelun keskiössä on usein kehon ulkoisten muotojen korostaminen sen sijaan, että keskityttäisiin siihen, minkälaista systemaattista syrjintää kehoihin kohdistuu erilaisilla yhteiskunnallisilla kentillä, kuten muotiteollisuudessa tai terveydenhuollossa.

Kirjailija Charlotte Cooper (2016) haastaa teoksessaan *Fat Activism: A Radical Social Movement* läskiaktivismiin ja erityisesti kehopositiivisuuden tarkoitusperiä, lähtökohtia sekä ilmenemistä. Keskeisenä kritiikkinä hän esittää, että kehopositiivisuuteen liittyvä jatkuva itsensä kehittäminen ja pyrkimys itsensä rakastamiseen ja hyväksymiseen ei näyttäyty kaikille samanarvoisena ja mahdollisena asiana saavuttaa, sillä yhteiskunnassa vallitseva hoikkuusdiskurssi ja lihavuuteen liitetyt ongelmat eivät häviä pelkän itsensä rakastamisen myötä. Työtä ja tutkimusta lihaviin elämänlaadun ja yhteiskunnallisen aseman parantamiseen tulisi Cooperin mukaan tehdä erityisesti lihaviin näkökulmasta ja heidän äänellään.

Samana tyyppistä kritiikkiä on kuultu myös muilta asiaa tutkinneilta. Esimerkiksi Mehdi & Frazier puhuvat teoksessaan *Forgetting Fatness: The Violent Co-Optation Of The Body Positivity Movement* (2016) siitä, kuinka nykyisenä esiintyvä ”kaikille tarkoitettu” kehopositiivisuus vie huomion pois läskiaktivismiin alkuperäisistä tarkoitusperistä haastaa vallitsevaa hoikkuusdiskurssia nimenomaan lihaviin näkökulmasta. Näin ollen myös muiden marginaaliryhmien ääni jää vähemmälle huomiolle ja liikkeen ideologia muuttuu kaikenkattavaksi ja kaikkia palvelevaksi asiaksi. Heidän mukaansa tässä on riskinä myös se, että huomio kiinnittyy enevimmissä määrin yksilöiden sisäisiin kamppailuihin, eikä sellaisenaan enää tuota laajemmalla tasolla yhteiskunnallista liikehdintää ja aktivismia.

Kehopositiivisuutta voidaan myös lähestyä uusliberalistisesta näkökulmasta, jossa se ikään kuin olemassaolollaan saattaa jopa vahvistaa vallitsevia hoikkuus- ja kauneusdiskursseja. Esimerkiksi lihavuustutkija Hannele Harjunen (2016) puhuu jatkuvan kauneuden ja ruumiillisen tasapainon tavoittelun liittyvän uusliberalismiin, jossa valtion salliessa kilpailuun ja taloudelliseen tuottavuuteen perustuvan yhteiskunnan, syntyy markkinapoliittinen ilmapiiri kaikkialle yhteiskuntaan ja elämään. Tämän myötä ihmiset muuntautuvat sen mukana tuomiin odotuksiin luomalla itselleen niin kutsutun ”yrittäjän identiteetin”. Uusliberalismin mukana tullut yhteiskunnallinen ekonomisaatio vaikuttaa näin myös suurelta osin hyvinvointiin ja ihmisten voimavaroihin (Brown 2015). Näin ollen kehopositiivisuuttakin voidaan ikään kuin markkinoida ”hyvinvoinnin välineenä”, joista esimerkkinä voidaan pitää erilaisia itsensä kehittämiseen liittyviä teoksia eli self help -kirjallisuutta.

Viimeinen näkökulma, jonka haluan vielä tuoda esille kehopositiivisuuteen liittyvissä oikeuttamisen kamppailuissa, on terveysdiskurssin puoltaminen. Vaikka kehopositiivisuus mielletäänkin ihmisoikeusliikkeeksi, jonka ensisijainen tehtävä ei ole keskittyä terveysteemoihin, saa se silti usein kritiikkiä myös siitä, kuinka sen koetaan jättävän

terveyteen liittyvät uhat ja riskitekijät kokonaan ulkopuolelle. Näissä kriittisissä puheenvuoroissa kehopositiivisuutta tarkastellaan nimenomaan lihavuuden ja ylipainon näkökulmista. Kehopositiivisuuden nähdään ikään kuin normalisoivan ylipainoa ja sallivan epäterveellisten elämäntapojen omaksumisen, jolloin yksilöiden hyvinvointi ja terveys ovat uhattuina. Tällöin medikaalinen diskurssi on vahvasti läsnä ja argumentteja puolletaan lääketieteellisen näkökulman avulla.

Seuraavassa osiossa käsittelen tämän tutkielman tutkimusasetelmaa, joista ensimmäisenä ilmenee tutkimuskysymykset. Tämän jälkeen tarkastelen valitsemaani aineistoa ja perustelen, miksi olen päätenyt juuri siihen. Pohdin lyhyesti myös aineiston kontekstia eli sitä, mihin sosiaaliseen kehikkoon se sijoittuu tämän tutkimuksen näkökulmasta. Tästä siirryn käsittelemään tutkimusmenetelmää, joka tässä tutkielmassa on laadullinen sisällönanalyysi. Lopuksi pohdin vielä tutkijasubjektin merkitystä tieteellisessä tutkimuksessa ja perustelen tutkimuseettisiä valintojani.

## 4 Tutkimusasetelma

### 4.1 Tutkimuskysymykset

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoitus on tutkia, miten naiset ymmärtävät kehopositiivisuuden kirjoittamissaan blogiteksteissä ja minkälaisia toistuvia teemoja näiden ymmärtämisen tapojen pohjalta muodostuu. Analyysin keskiössä on naisten omat henkilökohtaiset tulkinnat ja tuntemukset kehopositiivisuudesta. Tarkastelen seuraavia kahta tutkimuskysymystä:

- 1) Miten kehopositiivisuutta ymmärretään ja perustellaan blogiteksteissä?
- 2) Millaisia toistuvia teemoja kehopositiivisuuden ymmärtämisen tavat muodostavat?

### 4.2 Aineisto

Tämän tutkielman aineisto koostuu kuudestatoista blogit.fi -sivustolta kerätystä blogikirjoituksesta, joissa naiset pohtivat sitä, miten he ymmärtävät kehopositiivisuuden, kenelle se on tarkoitettu ja millaisia arvoja siihen heidän näkemystensä mukaan liittyy. Kehopositivisuutta lähestytään aineistossa pohtivalla otteella ja aiheen sensitiivisyyden vuoksi erilaiset tuntemukset ovat vahvasti läsnä. Kaikki blogikirjoitukset ovat naisten kirjoittamia, sillä olen kiinnostunut tässä tutkielmassa erityisesti naisnäkökulmasta.

Aloitin aineiston hakemisen laittamalla Googlen hakukenttään ”blogit kehopositiivisuus”. Tästä päädyin blogit.fi sivustolle, joka on suomalainen nettisivusto, jossa kaikilla on mahdollisuus julkaista blogiteksti haluamastaan aiheesta. Valikoima on laaja ja vaihteleva niin sisällöltään kuin kirjoittajakunnaltaankin. Pidin tätä tutkielmani kannalta tärkeänä asiana, sillä aineistoksi valikoituisi näin mahdollisimman erilaisista taustoista olevia henkilöitä, joiden myötä aineiston analyysikin olisi mielekkäämpää ja moniulotteisempaa.

Blogit.fi -sivustolta on mahdollista hakea omiin intresseihin liittyviä blogeja, joita hain sanoilla ”kehopositiivisuus”, ”kehorauha” ja ”kehotyytymättömyys”. Kehopositivisuus -hakusanan alta löytyi yhteneväisin kattaus erilaisia julkaisuja, joiden otsikot myös viittasivat hyvin selkeästi kehopositiivisuus -teemaan. Kaikki blogitekstit ovat julkaistu vuosien 2018–2021 aikana, joten aineistoa voi kuvailla melko tuoreeksi. Tämä on mielestäni tärkeä osa

kokonaisuutta, sillä niin kuin moni muukin ilmiö tai ideologia, kehopositiivisuuskin elää ajassa ja toisena aikakautena ajatukset ja tuntemukset saattavat olla hyvinkin erilaisia.

Laajasta valikoimasta valitsin lopulta 16 blogitekstiä, joissa käsitellään kehopositiivisuuteen liittyviä ajatuksia ja tuntemuksia. Blogitekstit otsikoineen ja julkaisuvuosineen löytyy taulukosta 1. Aineistoon olen koonnut vain naisten kirjoittamia blogijulkaisuja, sillä tutkielman teoria sukupuoliitetusta kehosta koskettaa erityisesti naisia ja olen kiinnostunut tutkimaan sitä, mistä asioista nimenomaan naiset puhuvat kehopositiivisuudesta blogikontekstin yhteydessä.

Taulukko 1. Tutkielman aineisto

<b>Blogijulkaisu</b>	<b>Julkaisuvuosi</b>
2021 Kehopositivisuus puhuttaa jälleen	2021
Kehopositivisuus	2019
Toivepostaus: Kehopositivisuus	2021
Kehopositivisuus – pelkkä trendi!	2021
Kehopositivisuus oli syy jäädä sohvalle	2019
Kehopositivisuus ilman yhtään muttaa	2021
Kehopositivisuus. Lihavuuden ihannointia vai itsensä hyväksymistä?	2018
Kehopositivisuus	2018
Kehopositivisuus on virheettömyyttä	2019
Kehopositivisuus kuuluu kaikille	2018
Kehoni on linnani	2021
Kehopositivisuus ja lihavuuden ihannointi	2021
Kehopositivisuus – miksi kaikki "väärä" on oikein?	2021
Voiko kehopositiivinen laihduttaa?	2020
Kehopositivisuus – ylipainoni ei haittaa minua	2020
Sisälläni velloo kehonegatiivisuus	2021

Aineisto koostuu suomalaisten naisten julkaisemista blogikirjoituksista ja näin ollen aineisto sijoittuu suuressa mittakaavassa sosiaalisena kontekstina suomalaiseen yhteiskuntaan. Tämä on oleellinen huomio, sillä erilaiset sosiaaliset kontekstit tuottavat aina omanalaistaan todellisuutta. Tarkoitan tällä esimerkiksi sitä, että toisessa maassa ja erilaisen kanavan kautta tehtynä tämä tutkimus todennäköisesti tuottaisi erilaisia todellisuuksia ja näin ollen myös

tutkimustuloksia. Tämän tutkielman tutkimustulokset tuottavat näin ollen tietoa blogit.fi - sivuston 16:n suomalaisen naisen kokemuksista kehopositiivisuuteen liittyen.

Tässä tutkimuksessa sosiaalinen toiminta ilmenee naisten kirjoittamien blogitekstien yhteydessä, jossa kirjoittajat avaavat ajatuksiaan, tuntemuksiaan sekä arvojaan liittyen kehopositiivisuuteen. Blogitekstien kirjoittaminen toimii henkilökohtaisena tiedon tuottamisen kanavana, jossa yksilöt voivat melko vapaamuotoisesti kuvailla omia ajatuksiaan. Tämän vuoksi koen mielenkiintoisena analysoida nimenomaan blogitekstejä, joissa yksilöiden puhetavoista voidaan tutkia toistuvia teemoja, merkityksiä ja sosiaalisen todellisuuden muodostumista.

On kuitenkin huomautettava, että otos on melko rajattu. Koska aineisto muodostuu kuudestatoista blogitekstistä, en voi tutkielman tekijänä tehdä oletuksia ja johtopäätöksiä, jotka edustaisivat kaikkia suomalaisia naisia. Tutkielman kannalta tämä on tärkeä muistaa ja huomioida erityisesti analyysivaiheessa. Toisaalta on myös tärkeä huomioida se tosiasia, että jotta tämä tutkielma on mahdollista toteuttaa, täytyy tutkijan tehdä rajoituksia ja päätöksiä, jotka tukevat tutkimuksen kulkua.

### **4.3 Tutkimusmenetelmät**

Toteutan tämän pro gradu -tutkielman kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen avulla, jonka keskiössä on tutkia kohteen ominaisuuksia, laatua ja merkityksiä. Kvalitatiivisessa menetelmässä lähtökohtana on löytää merkityksiä ihmisen toiminnalle, jota pidetään tärkeänä osana merkitysprosessin kulkua ja niiden rakentumista. Toiminta ilmentää niin ikään sosiaalisia ja kulttuurisia piirteitä, joita voi havaita erityisesti kielen välityksellä, mutta myös erilaisten symbolien ja käytäntöjen seurauksena. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskitytään usein kokemusten tutkimukseen, jolloin tutkittavien kohteiden kokemusmaailmat ovat sellaisenaan ainutlaatuisia. Tärkeää onkin muistaa, ettei kvalitatiivinen tutkimus ole koskaan täysin objektiivista, sillä tutkijan omat kokemusmaailmat yhdessä tutkittavien kokemusten ja toiminnan kanssa rakentavat tietynlaista todellisuutta. (Lichtman 2013, 12-15.)

Merkitykset, joita ihmisen toiminta tuo esille, eivät ole suoraan nähtävissä, vaan sisältyvät niin sanotusti toiminnan sisälle. Tärkeää on myös ymmärtää se, että merkitykset ilmenevät tietyissä tilanteissa ja asiayhteyksissä. Näin ollen ne siis kuvastavat kulloisenkin tilanteen olotilaa ja siihen liittyviä erityispiirteitä. Tämän takia niiden analysoiminen ja löytäminen

vaatii tutkijalta tarkkaluontoista ja syvällistä otetta. Kvalitatiivisen tutkimuksen erityispiirre on myös se, että analyysin tulokset eivät usein ole tarkkoja kuvauksia, vaan tulkinnanvaraisia tuloksia jostain ilmiöstä. Menetelmästä on käytetty myös nimityksiä ihmistutkimus tai pehmeä tutkimus. (Lindblom-Ylänne, Paavilainen, Pehkonen & Ronkainen 2011, 81–83.)

Käytän tässä tutkimuksessa analyysimenetelmänä sisällönanalyysia. Seuraavassa luvussa esittelen sisällönanalyysia tutkimusmetodina. Tarkastelen sitä, mitä sisällönanalyysi on ja minkälaisia ilmiöitä ja asioita sillä voidaan tutkia, miten sen avulla voidaan analysoida aineistoa eli mitä eri vaiheita siihen liittyy ja minkälaista tutkimustietoa se tuottaa. Tuon esiin myös sisällönanalyysin liittyviä haasteita. Tämän jälkeen pohdin tutkijasubjektin merkitystä tutkimuksen teossa.

#### **4.4 Sisällönanalyysi**

Sisällönanalyysi on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä, jonka avulla aineistoa järjestellään osiin (Baur & Clark 2012). Sisällönanalyysin avulla voidaan tutkia monenlaisia tutkimuskysymyksiä, aineistoja ja näin ollen myös aiheita. Sitä voidaan käyttää sellaisenaan analyysin tekoon, kuten tässä tutkimuksessa on tehty tai yhdessä muiden analyysimenetelmien kanssa. Sisällönanalyysin avulla aineistosta voidaan eritellä erilaisia kuvauksia, aiheita, teemoja, merkityksiä ja kokemuksia ja se muistuttaakin luonteeltaan teemoittelua. Teemaksi voidaan luokitella sellainen rakenne aineistossa, joka saa yhdenmukaisen tai merkityksellisen olemuksen suhteessa tutkittavaan ilmiöön.

Sisällönanalyysi sopii hyvin erilaisten aineistojen, kuten haastattelujen, kirjoitettujen tekstien tai blogien analysoimiseen ja osittain tämän takia olen valinnut sen tämän tutkielman analyysimenetelmäksi. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 91–124.)

Sisällönanalyysi muistuttaa järjestelmällistä koodaamista, jossa aineistosta pyritään järjestämään tutkimuskysymysten avulla toistuvia ja korostuvia elementtejä. Näistä toistuvista elementeistä tutkija muodostaa aihekokonaisuuksia, toisin sanoen teemoja. Koodaamisen sopiikin hyvin laajojen aineistojen työvälineeksi. Vaikkei sisällönanalyysiin perinteisesti kuulu kielen merkitysten analysoiminen, kuten esimerkiksi diskurssianalyysissa, sanavalinnoilla, tunteilla ja argumenteilla on silti merkittävä osa teemojen muodostumisessa. Yhtä lailla poikkeuksien ja ristiriitojen ilmeneminen on osa sisällönanalyysia, sillä ne saattavat tuottaa niin sanottua hiljaista tietoa, joka ei ole suoraan aineistosta hahmoteltavissa.

Tällöin tutkijan onkin pohdittava, mitä kyseiset poikkeukset, ristiriidat tai hiljaisuudet kertovat tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–124.)

Sisällönanalyysin vahvuuksiin kuuluu tutkijan mahdollisuus valita erilaisten lähestymistapojen väliltä. Sitä voidaan perinteisesti tehdä aineistolähtöisen, teoriaohjaavan tai teorialähtöisen menetelmän avulla. Usein näitä tapoja kuitenkin yhdistellään tai käytetään ristikkäin. Aineistolähtöisessä menetelmässä aineiston oma ääni ohjaa tutkijan analyysin tekoa. Avoimuus aineistoa ja sen tuottamaa tietoa kohtaan on tärkeässä osassa. Sen sijaan teoriaohjaavassa menetelmässä tutkijan analyysia ohjaa vahva teoriapohja. Teorian avulla aineistosta etsitään toistuvia elementtejä, käsitteitä ja teemoja. Teorialähtöisessä menetelmässä tutkijaa ohjaavat vuorottain sekä aineisto että teoria ja sitä voidaankin kuvata aineistolähtöisen ja teoriaohjaavan yhdistelmäksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–124.)

Tässä tutkielmassa olen lähtenyt analysoimaan aineistoa aineistolähtöisesti, mutta yhdistänyt tuloksien tulkinnassa ja johtopäätöksissä myös teoriaa. Tämän takia tutkimusta ei voi kuvailla täysin aineistolähtöiseksi sisällönanalyysiksi, vaan pikemminkin aineistolähtöistä ja teoriaohjaavaa yhdisteleväksi sisällönanalyysin menetelmäksi. Koen, että näitä menetelmiä yhdistämällä olen pystynyt analysoimaan aineistoa syvällisemmin ja moniulotteisemmin.

Sisällönanalyysin, kuten minkä tahansa muun tutkimuksen analyysin ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu aineiston haltuunotto, toisin sanoen aineistoon tutustuminen.

Sisällönanalyysi on mitä oivin menetelmä aineiston tutustumiseen, sillä kuten edellä mainitsin, pyritään sen avulla hahmottamaan aineistoa kokonaisuudessaan ja järjestelemään sitä osiin. Tässä tutkimuksessa olen tutustunut aineistoon ensimmäisen kerran keväällä 2022. Kerätessäni blogitekstejä, tein alustavaa teemoittelua, jotta sain koottua mahdollisimman laajan ja kattavan aineiston. Pidin tutkimuskysymykset koko hakuprosessin ajan mielessä, jotta tutkimuksen seuraavat vaiheet onnistuisivat mahdollisimman hyvin.

Alustavan aineistoon tutustumisen jälkeen aloin koodaamaan aineistoa systemaattisella tavalla, jotta toistuvien elementtien löytyminen onnistuisi. Kävin jokaisen blogitekstin useaan otteeseen läpi, jonka jälkeen aloin kokoamaan Word-ohjelmaan suoria lainauksia. Keräsin ensin toistuvia sanoja, jotta minulle muodostuisi mahdollisimman selkeä kuva siitä, mitkä sanat ja sanonnat saavat eniten painoarvoa aineistossa. Sanojen keräämisen jälkeen aloin keräämään kokonaisia lauseita jokaisesta blogitekstistä niin, että kunkin blogitekstin alle kertyi joukko suoria lainauksia. Tässä kohtaa teemojen hahmottaminen alkoi jo selkeytyä,

mutta kuten koodaaminen yleensäkin, vaati se vielä syventymistä siihen, mitkä asiat ovat merkittäviä ja analyysin kannalta tärkeitä elementtejä.

Päätin helpottaa koodaamista värikoodauksen avulla. Koodasin lainaukset niin, että jokainen samoja elementtejä saava lainaus sai saman värin. Käytin värikoodaamiseen Word-ohjelman ”maalaustoimintoa”, jonka avulla tekstin värin voi muuttaa haluamakseen väriksi.

Terveyspuheiset sitaatit muutin Word-ohjelmalla ruskeaksi, oikeus- ja tasa-arvosta kertovat punaiseksi, kriittisen sävyn saaneet vihreäksi, kauneuspuheen omaavat oranssiksi ja toiminnallisuutta korostavat lainaukset siniseksi. Tämän avulla minulle alkoi jo selkeytyä aineiston rakenne ja merkittävät toistuvat aiheet paremmin.

Seuraavaksi aloin arvioimaan teemoja värikoodien perusteella. Tein uudelleen aineiston läpilukua, jotta lainaukset kuvaisivat mahdollisimman hyvin aineistossa esiintyviä asioita. Tässä kohtaa otin vielä muutaman sitaatin mukaan, sillä koin, että ne vahvistivat alustavia teemoja ja olivat tärkeitä tutkielman kannalta. Arvioin sitaatteja suhteessa aineistoon ja tämän jälkeen päätin alkaa määrittämään teemojen nimiä.

Teemojen määrittely ja nimeäminen oli monen työvaiheen takana. Vaikka olin koodannut aineistoa mielestäni kattavasti ja selkeitä teemoja nousi, piti minun tehdä päätöksiä sen suhteen, mitkä teemat ovat merkittävimpiä ja miten nimeän ne. Teemat ovat osittain ristikkäisiä, tarkoitan tällä sitä, että esimerkiksi lainaukset voivat sopia useamman eri teeman alle. Tämä on myös osa sisällönanalyysia ja tekee sen myös näin ollen mielenkiintoiseksi, sillä ristikkäisyys mahdollistaa syväluotaavamman analyysin ja kertoo myös siitä, kuinka moniulotteisista asioista on kyse.

Sisällönanalyysiin liittyy myös haasteita, jotka tutkijan on tiedostettava analyysia tehdessään. Sitä saatetaan pitää yksinkertaisena ja jopa helppona tapana toteuttaa laadullista tutkimusta. Tämä harhakuva voi johtaa siihen, että analyysista jää pois tärkeitä havaintoja, jolloin tutkimuksen lopputulos muistuttaa enemmän pintapuolista ilmiön tarkastelua. Tämän takia onkin tärkeää, että tutkija koodaa aineistoa mahdollisimman useaan otteeseen ja on avoin havainnoille. Systemaattisuus ja ennakkoluulottomuus ovat avaintekijöitä, jotta sisällönanalyysi onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla. (Salo 2015, 166–190.)

Sisällönanalyysiin on kohdistettu kritiikkiä myös siitä, kuinka aineiston systemaattinen koodaus muistuttaa paljolti määrällistä tutkimusta. Tällöin vaarana on, että tutkija keskittyy liikaa vain esimerkiksi tiettyjen sanojen esiintyvyyteen ja analyysista jää oleellisia elementtejä

huomioimatta. (Salo 2015, 166–190.) Tämän kompastuskiven välttääkseni olen perehtynyt mahdollisimman paljon sisällönanalyysiin menetelmänä sekä kartoittanut kehopositiivisuuden ja sukupuoliittuneen kehon teoriaa sekä aikaisempia tutkimuksia, jotta ymmärtäisin analyysivaiheessa ilmeneviä asioita moniulotteisesti ja syvällisellä otteella.

Sisällönanalyysiin haasteisiin liittyy myös se, kuinka sitä tulkitaan ja ymmärretään usein hieman eri tavoilla, jolloin myös sen tekemisen tavat varioivat tekijän mukaan.

Monitulkintaisuus ja konsensuksen puuttuminen saattavat aiheuttaa sen, ettei sisällönanalyysin metodologiset rajat ole aina selvät. Tällöin vaarana on, että analyysi muuttuu monia eri analyysimenetelmiä yhdisteleväksi tutkimukseksi. (Salo 2015, 166-190.) Tämän takia onkin tärkeää, että tutkija osoittaa tutkimuksessaan mahdollisimman selkeällä tavalla, minkä tai mitkä analyysimenetelmät on valinnut ja miksi. Lisäksi analyysin kulun ja siihen liittyvien eri metodologisten vaiheiden selittäminen auki on oleellinen työkalu, jotta lukijalle muodostuu kattava kuva tutkimuksellisista valinnoista.

Jotta sisällönanalyysi toimii hyvänä tutkimusmetodisena analyysin työkaluna, on tutkijan pidettävä mielessään edellä kuvailemani haasteet mielessään. Erityisen tärkeää on pyrkiä suhtautua avoimesti analyysin tuottamiin tuloksiin, eikä takertua omiin ennakko-oletuksiin.

#### **4.5 Tutkijasubjekti**

Tutkimuksen kehityksen kulkuun vaikuttaa aina myös tutkija itse. Tutkijan kokemushistoria kulkee mukana tutkimuksen eri vaiheissa, jolloin tunteet, tulkinnat, oivallukset ja tapa ymmärtää asioita ovat väistämättäkin mukana. Tämä on inhimillinen osa, erityisesti laadullista tutkimusta. Onkin tärkeää, että tutkija tiedostaa olevansa kokeva subjekti, eikä irrallinen osa tutkimusta.

Jotta tutkimus toteutuu mahdollisimman laadukkaalla ja objektiivisella tavalla, on tutkijan noudatettava tieteellisiä, yleisesti tiedeyhteisön sisällä hyväksytyjä toimintaperiaatteita. Olen pyrkinyt tiedostamaan nämä tosiasiat tätä tutkielmaa tehdessäni itsereflektion avulla. Itsereflektio auttaa hahmottamaan omaa positiota suhteessa tutkittaviin ja tutkimuksen kohteeseen. Olen myös pyrkinyt erottamaan tutkimusvalinnat henkilökohtaisista mieltymyksistä ja herkistymään havainnoille mahdollisimman avarakatseisesti. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2011.)

On ollut myös tärkeä hyväksyä se, ettei tämän tutkielman tarkoitus ole kuvata tutkittavaa ilmiötä täydellisesti ja kaikkea selittävästi. Tämä tutkielma tuottaa tietoa tietyn kehikon kautta ja toisaalla tehtynä esimerkiksi tutkimustulokset saattaisivat olla erilaisia, sillä aika ja paikka, tutkimusmenetelmät ja tutkimuskysymykset vaikuttavat tutkimuksen kulkuun merkittäväällä tavalla. (Ronkainen ym. 2011.)

Tutkielmani keskiössä on nimenomaan blogit.fi -sivustolta kerätyt kehopositiivisuutta koskevat suomalaisten naisten kirjoittamat blogitekstit. Näin ollen tutkimustuloksia ei voi yleistää koskemaan kaikkia suomalaisia naisia. Valitsemani toteuttamistapa on muovannut ja rajannut tutkimusta sekä näin myös tutkittava ilmiön todellisuutta sellaiseksi, kuin se tässä näyttäytyy. Olen kuitenkin perustellut tutkielman eri vaiheissa tutkimusvalintojani ja pyrkinyt osoittamaan sen, että ne on tehty tietoisesti tutkimuseettisiä ja tieteellisiä menetelmiä käyttäen.

#### **4.6 Tutkimusetiikka**

Yksi tärkeä osa tutkimuksen tekoa on tutkimusetiikan noudattaminen. Suomessa tiedeyhteisö on sitoutunut noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä Tutkimuseettinen neuvottelukunta (myöhemmin TENK) 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö mahdollistaa sen, että tutkijat tuottavat kestäväää tietoa ja kohtelevat tutkittavia ihmisiä oikeudenmukaisesti. Tämän vuoksi jokainen tutkija on velvollinen pohtimaan tutkimukseen liittyviä eettisiä valintojaan ja tuomaan myös läpinäkyvästi esiin, miksi on päätytty kyseisiin valintoihin. (TENK 2021.)

Hyvä tieteellinen käytäntö muodostuu toimintatavoista, joita tutkijan on noudatettava läpi tutkimuksen teon. Näitä toimintatapoja ovat erityisesti rehellisyys, huolellisuus sekä tarkkuus. Hyvä tieteellinen käytäntö toimii sekä tutkijan että tutkittavien turvana, jottei mahdollisia loukkauksia tapahtuisi (TENK 2021.)

Tutkimukseen liittyviä loukkauksia ovat vilppi sekä piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Vilpiksi voidaan luokitella sepittäminen eli keksittyjen tutkimushavaintojen esittäminen sekä havaintojen vääristely eli alkuperäisten havaintojen muokkaaminen niin, että tulokset vääristyvät. Vilppiä ovat myös luvaton lainaaminen eli plagiointi, jolloin toisen työn sisältöä tai tuloksia esitetään omina sekä anastaminen, jolloin esimerkiksi tutkimustuloksia julkaistaan omina. (TENK 2012.)

Tämän tutkielman tekijänä olen pyrkinyt raportoimaan mahdollisimman selkeällä tavalla kaikki tutkimuksen vaiheet ja valinnat, jotta tämäkin tutkielma noudattaisi hyvää tieteellistä käytäntöä, enkä näin ollen loukkaa tiedeyhteisöä tai tutkittavia. Olen kuitenkin joutunut tekemään valintoja, joiden takia tämäkin tutkimus on muodostunut sellaiseksi kuin se tässä näyttäytyy.

Kehopositiivisuuteen liittyvä teoria on monialaista ja sitä voidaan tulkita hyvinkin eri tavoin. Tästä tietoisena olen pyrkinyt kuvailemaan sitä useista eri näkökulmista, jotta lukija ymmärtää, kuinka monitahoisesta liikkeestä ja ilmiöstä on kyse. Olen kuitenkin joutunut tekemään myös rajauksia sen suhteen, miten esitän kehopositiivisuuden juuri tässä tutkielmassa. Rajaus on ollut välttämätöntä, jotta tutkimuksen tekeminen on ollut mahdollista. Rajausta tehdessäni olen ollut tietoinen siitä, että kehopositiivisuus voidaan ymmärtää toisessa tutkimuksessa toisella tavalla ja näin ollen korostankin sitä, että tämä tutkimus on yksi näkökulma kehopositiivisuus tutkimukseen.

Toinen tärkeä asia, jota olen joutunut pohtimaan tätä tutkimusta tehdessäni, on ollut aineiston valinta. Koska eettisiin periaatteisiin kuuluu, ettei tutkittaville saa koitua haittaa ja heidän yksityisyyttään sekä itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa (TENK 2012), olen joutunut pohtimaan, onko kyseisen aineiston käyttäminen oikeutettua tai aiheutuuko tutkimuskohteille mahdollisesta riskejä tai vahinkoa.

Euroopan unionin yleinen tietosuojasetus GDPR (General Data Protection Regulation 2016) on kehottanut, että tutkittavia henkilöitä tulisi tiedottaa siitä, että he ovat tutkimuksen kohteena. Tämän tutkielman aineisto koostuu julkisista blogit.fi -sivuston kehopositiivisuutta käsittelevistä blogikirjoituksista, jolloin käytännössä kenellä tahansa on pääsy kyseisiin julkaisuihin. Kyse on siis suoraan internetistä vapaasti ladattavasta aineistosta. Näin ollen olen arvioinut, että kyseisen aineiston käyttäminen ilman tutkittavien informoimista ja tutkimuslupien pyytämistä on hyvää tieteellistä käytäntöä ja noudattaa myös lainsäädäntöä. Tämän takia en ole anonymisoinut eli muuttanut blogikirjoittajien henkilötietoja tai blogien nimiä niin, ettei henkilöt olisi tunnistettavissa. Läpinäkyvyyden vuoksi olen koonnut käytetyt blogitekstit otsikoineen tutkielman loppuun liitteeseen. Jos aineisto olisi kerätty esimerkiksi sosiaalisen median alustan suljetun tilin yhteydestä, olisi tällöin ollut ehdottoman tärkeää informoida tutkittavia ja pyytää erikseen tutkimuslupa.

Olen kuitenkin jättänyt nimet mainitsematta analyysikohdan suorissa sitaateissa, koska kyse on henkilökohtaisista ajatuksista sekä tuntemuksista ja näin ollen olen halunnut suojella

blogikirjoittajien anonymiteettia tässä kohdassa. Toinen syy nimien poisjättämiseen sitaattien yhteydessä on se, etten koe, että nimien mainitseminen sitaattien yhteydessä toisi tutkimukseen painavaa lisäarvoa.

Seuraavaksi siirryn analyysiosioon. Esittelen ensin havaintoja ja tuloksia yleisemmällä tasolla. Tämän jälkeen tarkastelen jokaista aineistosta noussutta teemaa syvemmillä otteella. Osaan teemoista liittyy myös alateemoja, jotka olen myös otsikoinut omiksi alakategorioiksi. Analyysiosion jälkeen päätän tämän poro gradu -tutkielman johtopäätöksiin.

## 5 Analyysi

Tarkastelin aineistoa ensin kysymyksellä, miten naiset ymmärtävät kehopositiivisuuden blogiteksteissä. Keskityin toistuviin puheentapoihin ja ilmaisuihin, joita kirjoittajat ovat käyttäneet. Aineistosta ilmenevät puhettavat ovat erilaisia ja osittain myös vastakkaisia ja ristiriitaisia, jopa saman blogitekstin sisällä. Tämä onkin yksi sisällönanalyysin ominaisuus. Blogiteksteissä naiset rakentavat kehopositiivisuutta monien eri lähestymistapojen kautta, joista päätekijöiksi muodostuivat puhettavat oikeudesta, kauneudesta ja lihavuuden stigmatisoinnista sekä terveydestä. Näiden lisäksi kehopositiivisuutta lähestyttiin toiminnallisuuden kautta ja sitä tarkasteltiin myös kriittisesti. Kehopositiivisuuden merkitystä omassa elämässä tuodaan esille pohdiskelevasti ja siihen liittyy aineistossa tunnelatausta, jossa erilaiset arvot ja normit, ajatukset sekä tunteet, kuten häpeä ja toisaalta myös voimaantumisen tunne ilmenevät.

Seuraavaksi analysoin aineistoa kysymyksellä, millaisia toistuvia teemoja kehopositiivisuutta rakentavat puhettavat muodostavat. Oikeuden, kauneuden, terveyden sekä hyvinvoinnin ja itsensä kehittämiseen liittyvät teemat toistuvat usein. Kirjoituksissa ilmenee myös epätietoisuutta sekä kriittisyyttä sitä kohtaan, mitä kehopositiivisuus edes tarkoittaa. Teemoihin linkittyvät puhettavat ovat toisinaan myös melko ankaria ja armottomia, niin itseään kuin muitakin kohtaan. Tässä mielestäni kiteytyy hyvin sukupuolitetun kehon idea, jossa naisiin on iskostettu tiettyjä malleja, normeja ja ideaalikehollisuuksia, joiden ”linssien” läpi muita ja itseään tarkastellaan.

Kehopositiivisuutta pohditaan liikkeenä ja ideologiana, jolla pyritään tuomaan esille kehoon liittyviä oikeuksia, kuten kehorauhaa ja koskemattomuutta. Olen nimennyt tämän teeman oikeudeksi omaan kehoon ja käsittelen sitä ensimmäisenä. Kaikki blogikirjoittajat olivat sitä mieltä, että jokaisella ihmisellä tulisi olla oikeus omaan kehoon, oli minkä kokoinen tai muotoinen tahansa. Ulkopuolisella katseella tai sanoilla ei tulisi olla merkitystä sen suhteen, kuinka arvokkaaksi itsensä tuntee.

Toinen teema, joka nousee aineistosta esiin, on kauneuteen liittyvät teemat. Kehopositiivisuus liitetään ulkonäkökysymyksiin ja sen avulla haastetaan suomalaisessakin yhteiskunnassa vallitsevia lihavuus- ja hoikkuusdiskursseja, jotka koetaan omassa elämässä ahtaiksi. Kehopositiivisuus on tässä ikään kuin työväline, jonka avulla ulkonäkökysymyksiä ja yhteiskunnallisia normituksia lähestytään ja uudelleen muovataan.

Kehopositiivisuuden yhteydessä mainitaan myös usein terveydellisiä näkökulmia, jotka ovat toisinaan vastakkaisiakin. Osa naisista haluaa irrottaa kehopositiivisuuden kokonaan terveystalkoista. Kuitenkin suurin osa naisista kokee tärkeäksi tuoda esille myös erityisesti lihavuuteen ja ylipainoon liittyviä terveydellisiä riskejä ja uhkia, joita kehopositiivisuus saattaa mahdollistaa. Tässä näkökulmassa kehopositiivisuuden koetaan ikään kuin normalisoivan lihavuutta ja ylipainoa. Olen nimennyt tämän teeman terveystalkoksi, sillä terveys-sanaa on käytetty aineistossa runsaasti ja se kuvaa mielestäni parhaiten tämän teeman ydintä.

Neljäntenä teemana aineistosta olen havainnut itsensä kehittymiseen tähtäävän toiminnallisen ulottuvuuden. Kehopositiivisuuteen liitetään aineistossa aspekti, jonka mukaan sitä tulee harjoittaa ja tavoitella. Se toimii eräänlaisena terapeuttisena välineenä omassa elämässä ja tässä yksilönäkökulma on vahvasti läsnä.

Viimeisenä teemana käsittelen kriittisyyttä, jossa kehopositiivisuuteen on kohdistettu kysymyksiä sen olemassaolosta ja merkityksistä. Sitä pohditaan moniulotteisena ja jopa haastavana ideologiana ja terminä, jota on toisinaan vaikea ymmärtää.

Taulukko 2. Teemat

<b>1. Oikeus omaan kehoon ja kehorauha</b>	Kehopositiivisuus on osa ihmisoikeutta ja tasa-arvoa. Jokaisella on oikeus oman kehon koskemattomuuteen. Kehorauha toimii välineenä toteuttaa kehopositiivisuutta.
<b>2. Kauneus- ja hoikkuusdiskurssien haastaminen</b>	Kehopositiivisuus haastaa vallitsevia kauneusmalleja ja auttaa torjumaan yhteiskunnan ulkonäköpaineita. Jokainen vartalo on kaunis ja arvokas.
<b>3. Terveystalko: riskit ja uhat</b>	Kehopositiivisuus saattaa olla uhka terveydelle. Riskinä itsensä ”altistaminen” epäterveille elämäntavoille ja sairauksille.
<b>4. Kehopositiivisuus toimintana</b>	Kehopositiivisuutta tulee tietoisesti harjoittaa ja työstää. Kehityskohde.
<b>5. Kriittikki ja epätietoisuus</b>	Kehopositiivisuus on terminä pirstaleinen ja haastava ymmärtää.

## 5.1 Oikeus omaan kehoon ja kehorauha

Yhteinen linja aineistossa on se, että kehopositiivisuus koetaan yleisesti tärkeäksi ideologiseksi tavaksi lisätä hyväksyntää omaa kehoa kohtaan ja herättää keskustelua kehojen eriarvoisesta kohtelusta. Sille nähdään olevan paikka ulkonäkökeskeisessä yhteiskunnassa,

jossa ulkonäköpaineet ovat osa monen elämää. Tässä kiteytyy ajatus siitä, että jokaisella on oikeus näyttää sellaiselta kuin on, eikä ulkoisten muotojen tulisi vaikuttaa siihen, miten ihmistä kohdellaan tai miten häneen suhtaudutaan. Tämä ilmenee erityisesti puheena *tasa-arvosta* ja *ihmisoikeuksista*, jossa jokaisen keholle tulisi antaa tilaa ja paikka yhteiskunnassa. Kehopositiivisuutta rakennetaan tässä sekä yksilöllisenä että yhteiskunnallisen liikkeenä ja ideologiana.

Kehopositiivisuus on tasa-arvo- ja ihmisoikeuskysymys.

Olen tehnyt töitä sen eteen, että vaikka ylipainoinen olenkin, niin mulla on oikeus käyttää mekkoja, mulla on oikeus olla mitä vaan!

Toteamukset siitä, että kehopositiivisuus on ihmisoikeudellinen ja tasa-arvon kysymys ovat arvokkaita sellaisenaan. Kehopositiivisuuden on todettu koskettamaan samanaikaisesti *jokaista* (yksilöä) ja *kaikkia* (ihmisiä). Oikeuspuheen puheenvuoroissa ei kuitenkaan useinkaan perehdytä sen syvällisemmin siihen, mitä oikeudella ja tasa-arvolla oikeastaan tarkoitetaan, vaikka kehopositiivisuuteen liitettävä oikeusteema ilmeneekin aineistosta hyvin selkeästi.

Jokaisella meistä on oikeus olla sellainen kuin on ja se ei kuulu kenellekään muulle eikä sen pitä vaikuttaa siihen, miten meitä kohdellaan.

Kehopositiivisuuden sanoma on kuitenkin se, että kaikki ihmiset mahan tai takapuolen kokoon katsomatta ovat samanarvoisia ja jokaisella on oikeus katsoa peiliin ja tuntea olonsa kauniiksi tai komeaksi, näyttipä vaaka mitä hyvänsä.

Pohdinnat esimerkiksi juuri lihaviin naisten kokemasta systemaattisesta rakenteellisesta syrjinnästä tai muun kuin naissukupuolen kohtaamista kehollisuuteen liittyvistä ongelmista ovat vähäisiä, tai niitä ei ole ollenkaan. Tässä kohtaa on kuitenkin syytä muistaa, että aineisto koostuu naisnäkökulman omaavista henkilöistä, jolloin myös oletusarvona on, että nimenomaan naisten ääni kuuluu aineistossa eniten.

Yksi mielenkiintoinen havainto aineistossa on se, kuinka naiset puhuvat *kehorauhasta* ja sen tärkeydestä oikeuspuheen yhteydessä. Tämä toistuu erityisesti niiden naisten

blogikirjoituksissa, jotka suhtautuvat kehopositiivisuuteen myönteisemmin. Kuitenkin kaikki kokevat sen tärkeäksi ideologiseksi liikkeeksi ja arvoksi elämässä ja yhteiskunnassa nimenomaan ihmisoikeuksien ja tasa-arvon kannalta.

Kehopositiivisuus ja kehorauha on tärkeitä asioita, meille kaikille.

Kehorauha toimii aineistossa ikään kuin kehopositiivisuuden alaluokkana, jolla täydennetään niin ikään kehopositiivisuutta. Kutsun sitä alaluokaksi, sillä se ei saa yhtä painokasta arvoa aineistossa kuin kehopositiivisuus. Se on kuitenkin tärkeä toistuva tekijä, jonka vuoksi koen sen tärkeäksi tulokseksi tuoda esille. Kehorauhalla tarkoitetaan sanoja, tekoja ja arvoja, joiden avulla jokaiselle annetaan oikeus keholliseen koskemattomuuteen. Kehorauhasta puhuminen tuottaa myös sellaista kehopositiivisuutta, jossa kehopositiivisuus ei ole vain ylipainoisten tai lihaviin ihmisten liike ja arvo.

Joten ei tehdä oletuksia vaan annetaan kaikille kehonraha paitsi teoissa myös sanoissa ja ajatuksissa.

Ja hyvä niin, kehorauha kuuluu nimittäin kaikille!

Sanana kehorauha sisältää kaksiulotteisen merkityksen. Sen etuliite *keho* ilmentää kohdetta, johon *rauhaa* tuotetaan ja kohdistetaan. Mielenkiintoinen huomio on se, ettei kirjoituksissa kehoa ole määritelty tietyksi, vaan se ilmentää kaikkia kehoja. Kehorauha toimii siis termillisenä välineenä painottaa kehopositiivisuuden laajuutta tasa-arvoisena ideologina, johon kaikilla on oikeus. Näin ollen kehopositiivisuus ei näyttäyty vain tiettyjen marginaaliryhmien asiana ja oikeutena. Kehorauhahuhe tuottaa siis selkeämpää kuvaa siitä, kenelle kaikille kehopositiivisuus on tarkoitettu, kuin pelkkä oikeuspuhe.

Yksi asia mihin olisi kehopositiivisuuden lisäksi hyvä pyrkiä on kehorauha, koska jokaisella on oikein tehdä kropallaan mitä haluaa, eikä se ole kenenkään muun asia.

Kehopositiivisuuden ydinhän on siinä, että jokainen vartalo on arvokas ja omaa kehoaan tulee kunnioittaa.

Kehorauhapuheen ilmeneminen aineistossa on mielenkiintoinen, sillä sen avulla ikään kuin täydennetään kehopositiivisuuden oikeudellista näkökulmaa. Kehopositiivisuus sellaisenaan saa siis laajan oikeudellisen aspektin, jota on helpompi lähestyä juuri kehorauhakäsitteen avulla. Kehorauha on väline ja keino toteuttaa kehopositiivisuutta, erityisesti omassa elämässä. Kenties kehorauhakäsite on kirjoittajille tutumpi, jonka avulla myös kehopositiivisuutta on pyritty ymmärtämään.

## 5.2 Kauneus- ja hoikkuusdiskurssin haastaminen

Kehopositiivisuuteen liittyy aineistossa myös vastapuhetta yhteiskunnassa vallitseviin kauneus- ja hoikkuusdiskursseihin. Tämä ilmenee puheena siitä, kuinka kehon ulkoisilla muodoilla ei tulisi olla merkitystä sen suhteen, kuinka hyväksi kauniiksi itsensä tuntee. Kehopositiivisuuden tulkitaan ulottuvan näin ollen myös kokonaisvaltaisesti kauneuskysymyksiin, eikä ainoastaan lihavuuteen tai ylipainoon liittyviin näkökulmiin. Kehopositiivisuuden avulla haastetaan siis niitä malleja ja iskostettuja kauneustypioita, jotka vaikuttavat naisten elämässä kehoitsetuntoa heikentävällä tavalla.

Ymmärrän kehopositiivisuuden jotenkin niin, että on ihan ok olla sen näköinen ja kokoinen kuin mitä on. Mielestäni kropan muodolla, koolla tai koostumuksella ei pitäisi olla mitään tekemistä sen kanssa, kuinka ihanana tai arvokkaana itseään pitää.

Kehopositiivisuus on kuitenkin varmasti sitä, että olit sitten kokoa XS tai XXL voit pää pystyssä ylpeänä helteisenä kesäpäivänä pukea bikinin yllesi ja olla miettimättä yhtään mitään.

Kehopositiivisuudelle nähdään olevan paikka yleisessä kauneuskeskustelussa, eikä se kosketa vain tiettyä kauneuden osa-aluetta. Sillä korostetaan oman kehon rajojen tärkeyttä ja sitä, miten ulkoisella katseella tai sanoilla ei tulisi olla merkitystä siihen, kuinka tyytyväinen kukin omaan kehoonsa on. Tämä näkyy toistuvina puheina kauneuden ulottumisesta moniin eri ulkoisiin ominaisuuksiin, kuten kehon *kokoon, pituuteen, koostumukseen tai vammaisuuteen*.

Kehopositiivisuus on sitä, että hyväksytään omat vartalomme sellaisina kuin ne ovat: lihava, laiha, muhkurainen, lyhyt, pitkä. Kehopositiivisuus kuuluu ehdottomasti myös heille, joilla on esim. jalka-amputaatio tai muu vamma.

Kehopositiivisuushan on yksinkertaisesti pyrkimys rakastaa omaa kroppaansa juuri sellaisena kuin se on, sekä hyväksyä muut kehot sellaisina kuin ne ovat. Se on kehomyönteisyyttä, oli kyseessä millainen keho tahansa, oma tai jonkun muun.

Vallitsevat normit ja oletukset liittyen naisten ulkonäköön tuottavat epämiellyttäviä tunteuksia omaa kehoa kohtaan, kuten häpeää ja kehotyytymättömyyttä. Myös lapsuudessa ja nuoruudessa koetut kokemukset ovat vaikuttaneet siihen, minkälaiseksi itsensä nykyhetkessä kokee. Kehopositiivisuuden avulla voidaan haastaa mielipiteitä ja tunteuksia siitä, mikä on kaunista ja kuka sitä saa määrittää. Kehon kokoon, muotoon, väriin tai muuhun ulkoiseen olemukseen ei kenenkään tulisi kajota. Jokaisella on oikeus haastaa kauneus- ja hoikkuusdiskursseja. Tällä koetaan olevan merkitys ihmisarvoiseen elämään. Hoikkuuden ihannointiin puututaan argumentoimalla, että jokainen *riittää* sellaisena kuin on ja kaikista erilaisuuksista huolimatta jokaisella tulisi olla oikeus kokea itsensä hyväksi ja kauniiksi.

--omaa kehoa ujustellaan kovasti jo ekaluokalla; murehditaan pyöreää mahaa, näkyviä kylkiluita, arpea, ihonväriä tai varhaisen murrosiän muutoksia.

En hyväksy omaani tai muiden ulkonäköön liittyvää pilkkaa tai nälvimistä ollenkaan. Minulle on aivan turha tulla sanomaan, että olen kommentoijan mielestä väärän kokoinen tai väärän näköinen.

Sinä riität. Sinä päätät omasta kehostasi.

Vastapuheessa on havaittavissa tietynlaista yhteisöllistä julistautumista sille, kuinka tärkeää jokaisen on tuntea oma kehonsa hyväksi. Kehopositiivisuus näyttäytyy kehikkona oman kehon kunnioittamiselle ja hyväksymiselle, mutta toimii myös muistutuksena sille, ettei julkisesti tulisi kajota kritisoimaan tai kommentoimaan kenenkään ulkomuotoja.

Kehopositiivisuuden ydinhän on siinä, että jokainen vartalo on arvokas ja omaa kehoaan tulee kunnioittaa.

Minä näen sen niin, että me voisimme olla tyytyväisiä itseemme, vaikka meillä olisikin mahassa löysää ja pyllyssä selluliittia.

TÄRKEINTÄ on kuitenkin, että olisi mahdollisimman sinut sen kropan kanssa, jota itse kantaa.

Aineiston hegemoninen linja on, että kehopositiivisuus koskettaa kaikkia ihmisryhmiä, eikä se näin ollen ole läskiaktivismiin kaltaista liikehdintää, jossa oikeuksista ja arvoista taistellaan erityisesti lihaviin puolesta, vaikkakin kehopositiivisuuden historian ymmärretään linkittyvän nimenomaan lihaviin ihmisten oikeuksien puolustamiseen. Aineistossa on kuitenkin toistuvia ylipainoon ja lihavuuteen liittyviä viittauksia kauneuspuheen yhteydessä, joista olen tulkinnut monen pitävän ongelmallisena sitä, kuinka lihavuutta tai ylipainoa pidetään yhteiskunnassa jopa epäviehättävänä ominaisuutena ja että kehopositiivisuus auttaa horjuttamaan tämänkaltaista ajattelutapaa.

Hyväksyn sen, että olen hiukan ylipainoinen. Silloin myös näytän hiukan ylipainoiselta. Silti on ok mennä uimaan rannalle tai käydä kavereiden kanssa saunassa.

Kehopositiivisuus hahmotetaan siis tietynlaiseksi positiiviseksi voimavaraksi, jolla voidaan pyrkiä torjumaan ulkopuolelta saatua painetta näyttää tietynlaiselta. Tämä vahvistaa sitä, miten yhteiskunnassa edelleen vallitsee käsityksiä siitä, millainen nainen on kaunis ja normaali. Sukupuolitetun kehon mekanismit ovat läsnä luomassa painetta yksilöiden elämään, johon kehopositiivisuudella halutaan puuttua.

### **5.3 Terveyspuhe: riskit ja uhat**

Kolmas teema, joka saa aineistossa toistuvia viittauksia, on terveyspuhe. Kehopositiivisuus koetaan aineistossa yleisesti hyvänä asiana, jonka avulla tyytyväisyyttä omaan ulkonäköön voi kehittää ja vahvistaa, mutta samalla huomautetaan siitä, kuinka terveyttä ei tulisi täysin unohtaa. Blogitekstien sisällä toistuu usein ajattelutapa ja tuntemukset, joissa kehopositiivisuuden ei tarvitse sulkea terveyttä pois, vaan ne ikään kuin limittyvät toisiinsa. Sanoma on se, että sisäisesti terve ja hyvinvoiva ihminen näyttää useimmiten myös hyvältä. Kehopositiivisuus näyttäytyy näin ollen aineistossa kokonaisvaltaisena fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuutena, jossa terveydellä on merkittävä sija.

Kehopositiivisuus on oman itsensä hyväksymistä ja tärkeää omana itsenään. Olen myös sitä mieltä, että kannattaa kuitenkin huolehtia omasta terveydestään niin pitkälle kuin pystyy.

Elimistö oli täynnä kaikkea epäterveellistä ja epäsäännöllisyyttä eikä voinut ollenkaan hyvin.

Mielenkiintoinen havainto on, että saman puheenvuoron sisällä saatetaan todeta, että kaikki ovat kauniita ja hyväksyttäviä sellaisena kuin ovat, mutta terveyttä tulisi silti vaalia. Tämä ilmentää aineistossa ristiriitaa, jolloin myös kehopositiivisuus saa ristikkäisiä ja vastakkaisiakin näkökulmia.

Jokainen kroppa on kaunis juuri sellaisena kuin on, mutta tarkoittaako kropan hyväksyminen sitä, että kannattaa unohtaa samassa oma terveytensä?

Omaan kehopositiivisuuteeni vaikuttaa todellisuudessa todella paljon sen hetkinen mielentila sekä se miten lähiaikoina on kroppaansa kohdellut.

Terveyspuhetta vahvistetaan aineistossa suomalaisessa yhteiskunnassa yleisesti hyväksytyjen lääketieteellisten termien ja normitusten kautta, *kuten ylipaino, alipaino, painoindeksi sekä sopusuhtaisuus*. Kaikki nämä kuvaavat tiettyä kehon ominaisuutta ja niiden taakse piiloutuu tavoitteita, normeja ja myös oletuksia siitä, millainen kehon tulisi olla. Kehopositiivisuutta lähestytään tässä kohtaa nimenomaan lihavuuden ja ylipainon näkökulmasta, joiden todetaan olevan haitaksi terveydelle. Terveyspuhe ilmentää hyvin vahvasti sitä, kuinka erityisesti yhteiskunnassa ilmenevillä medikaalisilla diskursseilla (eli toistuvilla terveyteen liittyvillä puhe- ja ajattelutavoilla) on valtaa ylläpitää ja tuottaa myös näiden blogitekstien kontekstissa kehopositiivisuuteen tietynlaisia terveydellisiä näkemyksiä.

Olen edelleen painoindeksin mukaan ylipainoinen, mutta en häpeä itseäni yhtään. Tykkään kropastani ja puen itseäni miten haluan, mutta silti yritän elää terveemmin. Kehopositiivisuuden ei tarvitse sulkea pois terveyttä eikä terveys tarkoita suoraan keskikäyrälle menoa.

Mutta toki minä saan sanoa, että en ihaile lihavuutta enkä myöskään laihuutta, vaan sopusuhtaisuutta ja omasta henkisestä sekä fyysisestä terveydestä huolta pitävää

Naisten kuvaukset terveestä kehosta kauneuden määrittäjänä on samassa linjassa Harjusen (2006; 2010) tutkimusten kanssa, joissa hän viittaa siihen, kuinka yhteiskunta on saanut ihmiset ajattelemaan terveyden kautta lähes kaikkea. Terveys ja terveellinen elämä (vastakohtana epäterveellinen elämä) nähdään porttina ulkoiseen kauneuteen, sillä se yhdistetään usein hoikkuuden ihannointiin. Hyvinvointi koetaan mielen kamppailuna ja erityisesti asenteena.

Terveysteemaan liittyy puhetta terveydellisistä *uhista*. Vaikka kehopositiivisuus mielletään tärkeäksi osaksi naiskuvan laajentamista ja tasa-arvon toteutumista, sisältyy siihen myös mahdollisia terveydellisiä uhkakuvia. Aineistossa uhkakuvista puhutaan *riskeinä*. Havaittavissa on epäilyksen tunteita liittyen siihen, kuinka kehopositiivisuus saattaa altistaa fyysisen terveyden heikkenemiseen yhdessä terveydellisten riskien lisääntymisen kanssa.

Jokainen varmasti ymmärtää, että lihavuudella on omat riskinsä... se nyt on selvää ja se pitää saada ääneen sanoa ilman kenenkään mielensäpahoittamisia.

Naiset kirjoittavat riskeistä melko yleisellä tasolla, mutta viittaavat niillä kuitenkin usein juuri ylipainon tai liikalihavuuden aiheuttamiin uhkakuviin. Ylipainon ja lihavuuden käsitetään olevan riski, jolla on vaikutusta yleiseen hyvinvointiin. Kehopositiivisuus toimii siis samanaikaisesti tasa-arvon sekä sisäisen minäkuvan parantamisen mahdollistajana, mutta se on myös riskitekijä, jossa fyysinen terveys on uhattuna. Tämän tyyppinen ristiriita-ajattelu on aineistossa läpikantava teema, joka osoittaa sen, kuinka kehopositiivisuuden määrittäminen ja ymmärtäminen on monimutkainen ja haastavakin asia.

Itse tulkitseen kehopositiivisuuden niin, että hyväksytään itsemme sellaisina kuin olemme juuri tässä hetkessä. Se, että hyväksymme itsemme ei tarkoita etteikö meillä olisi tai voisi olla tavoitteita muuttaa elintapojamme tai liikuntatottumuksiamme.

Liiiallinen lihavuus tai laihuus on, kuten kaikki varmasti tietävät, epäterveellistä ja jopa hengenvaarallista.

Riskeihin liitetään *sairastumisen* pelko ja tässä yhteydessä nimenomaan ylipaino ja lihavuus ovat riskitekijöitä, vaikka eräissä blogiteksteissä mainitaankin, että myös alipaino on yhtä lailla terveydellinen riski. Pelko sairastumisesta vahvistaa jälleen medikaalista diskurssia ja sitä, miten kehopositiivisuuteen liitetään terveys.

Totuus on kuitenkin se, että runsas ylipaino, ihan kuten runsas alipaino, ovat terveydelle riskitekijöitä. Ihan yhtä lailla kuin esimerkiksi korkea ikä, lisää tiettyjä riskejä kun keho ei enää aivan samalla tavalla toimi ja toivu kuin nuorempana. Se ei kuitenkaan tarkoita ettäkö henkilö ei voisi olla hyvinvoiva, onnellinen ja terve.

Mutta jos katsotaan aisaa terveyden kannalta, on ylipaino, varsinkin sairaallosien, riski sairastua moniin vakaviinkin sairauksiin.

Kesällä mulle tuli herätys, että mikäli jatkan vanhoja elämäntapojani, niin kehoni ei tule sitä kestäämään loputtomiin, vaan jossain vaiheessa sairastuu.

Sairastumisen lisäksi kehopositiivisuuden todetaan olevan mahdollisena linkkinä *epäterveellisiin elämäntapoihin*. Toisin sanoen, kehopositiivisuudessa piilee riski elämäntapojen muuttumisesta tai kannustamisesta epäterveellisyyteen. Ihanteellisiksi ja terveellisiksi elämäntavoiksi kuvaillaan esimerkiksi liikuntaa ja tasapainoista ruokavaliota. Tässä havaitsen puhetta, jossa elämäntapojen rapistuminen on todellinen uhkakuva, jota kehopositiivisuus saattaa jopa ruokkia. Ikään kuin kehopositiivisuus mahdollistaisi sen, että ihminen ajaa itsensä tilanteeseen, jossa arvot terveelliseksi määriteltyihin elämäntapoihin muuttuvat epätervettä elämäntapaa suosivaksi.

Fyysinen terveys vaikuttaa henkiseenkin, joten myös elämäntapoihin on hyvä puuttua.

Itse tulkitseen kehopositiivisuuden niin, että hyväksytään itsemme sellaisina kuin olemme juuri tässä hetkessä. Se, että hyväksymme itsemme ei tarkoita etteikö meillä olisi tai voisi olla tavoitteita muuttaa elintapojamme tai liikuntatottumuksiamme.

Kyllä terveet elämäntavat on kokonaisvaltainen hyvinolon lähde, panostamiseen sitoutuminen vaatii tahtotilan, ei riitä että pelkästään pakottaa itsensä, tällöin onnistumisen prosentuaalinen kesto-aika hyppää herkästi jojoilmiön puolelle

Terveysspuhe on mielenkiintoinen näkökulma keho-positiivisuuteen, sillä se tuottaa ristiriitaa aineistossa. Toisaalta keho-positiivisuuden halutaan ymmärtävän koskettavan kaikkia ihmisiä, kuten oikeuspuhe ja kauneus- ja hoikkuusdiskurssin haastaminen toivat esille. Kuitenkin terveyspuhe antaa ymmärtää, että keho-positiivisuudellekin on tietyt rajat, eikä se näin ollen aina toimikaan välttämättä pelkästään positiivisena voimavarana ja liikkeenä yksilöiden elämässä tai yhteiskunnassa. Keho-positiivisuuteen liitetään siis voimakkaasti terveydellinen aspekti, ikään kuin se kamppailisi tervettä elämää ja hyvinvointia vastaan samanaikaisesti, kun sen avulla pyritään vahvistamaan niitä.

#### 5.4 Keho-positiivisuus toimintana

Seuraavaksi tarkastelen aineistossa ilmennyttä keho-positiivisuuteen liitettävää toiminnallista puolta. Keho-positiivisuudesta puhuttaessa ilmenee toistuvia viittauksia siihen, kuinka sen koetaan olevan jonkinlainen asia, jota tulee *harjoittaa* omassa elämässä. Keho-positiivisuus ei näin ollen ole arvo itsessään, vaan pikemminkin kehityskohde ja meriitti, joka on saavutettavissa oleva asia ja jonka eteen tulee tehdä sisäistä oppimista. Tämä tulee esiin viittauksina siitä, kuinka hyvin tai huonosti kehoaan on *kohdellut* tai kuinka oman kehotyytyväisyyden eteen on täytynyt tehdä työtä.

Tiedän, että keho-positiivisuus on asia, jota pitää harjoitella ja joka on myös äärettömän tärkeää, sillä omasta ulkomuodosta stressaaminen on täysin aivotonta ajanhaaskausta.

Omaan keho-positiivisuuteeni vaikuttaa todellisuudessa todella paljon sen hetkinen mielentila sekä se miten lähiaikoina on kroppaansa kohdellut.

Aineistossa ajatusten ja tunteiden sekä fyysisen hyvinvoinnin työstäminen ovat keskeisessä osassa. Itsensä kehittäminen kohdistui nimenomaan omien ajatusmaailmojen muuttamiseen ja parantamiseen, jonka kautta pyrittiin lisäämään kehotyytyväisyyttä luopumalla esimerkiksi

tietoisesti erilaisista kehotuymättömyyttä lisäävistä tuntemuksista, kuten häpeästä tai itseinhosta.

Kävelin peilin eteen ja tuijotin itseäni niin kauan, että aloin uskomaan omaan kauneuteen. Fake it until you make it.

Toivon, että Sinäkin katsot tänään peiliin ja sanot: Minä riitän. Minä olen ihana!

Sinäkin siis saman asian kanssa kamppaileva: mieti enemmän niitä hyviä puolia itsessäsi, joita sinulla jo on ja hae tämän kautta positiivista energiaa.

Kehopositiivisuus ymmärretään aineistossa siis myös eräänlaisena työkaluna, jonka avulla itseä voi kehittää. Tässä korostuu erityisesti yksilönäkökulma. Kutsun tämän tyyppistä toiminnanmuotoa tässä tutkielmassa terapeutiseksi kulttuuriksi tai diskurssiksi, jossa oman hyvinvoinnin kehittäminen ja itsensä hoivaaminen ovat tärkeitä arvoja (Salmenniemi, Nurmi, Perheentupa, Bergroth 2019). Oman ajattelun tietoinen haastaminen ja uudenlaisten ajatusmaailmojen oppiminen ovat esimerkkejä aineistossa ilmenevistä terapeutin kulttuurin käytännöistä.

Järjellä tiedän, ettei kyse ole painostani tai ulkonäössäni. Vika on omassa ajattelussani. Uskon kuitenkin, että voin oppia katsomaan itseäni uudella tavalla ja hyväksymään itseni.

Se, että ymmärrän kehoni tilan tässä hetkessä on varmasti auttanut myös minua hyväksymään sen entistä paremmin.

Tulkitsen aineistossa esiintyvän toiminnallisuuteen tähtäävän kehopositiivisuuden liittyvän myös uusliberalistiseen yhteiskuntaan ja kulttuuriin, jossa jokaisella on näennäisesti mahdollisuus kehittää itseään ja ”olla paras versio itsestään”. Toiminnallisuuteen tähtäävät terapeutit puhuvat ilmenee erityisesti erilaisten kehotusten, tsemppausten ja itsensä kehittämisen muodossa. Ikään kuin kehopositiivisuus mahdollistaisi uudenlaiseen tietoisempaan itsereflektioon ja näin ulkonäköpaineista uloskasvamiseen, kunhan jaksaa työstää sisäistä minää. Eräs nainen pohtii esimerkiksi lapsuuden kokemusten vaikutusta kehoitsetunnon kehittämiseen sekä sitä, miten voi itse jatkossa toimia toisin, jottei siirtäisi traumoja eteenpäin omille lapsilleen.

Itselleni tämä oman koon häpeäviitta on tullut harteille jo lapsena. Onneksi olen tajunnut, kuinka suuri rooli äideillä on tyttärien minä-kuvaa ajatellen. Vaikka itse olen ollut epävarma ja ajoittain todella vihannut itseni oman kooni takia, olen pyrkinyt siihen, etten mollaa itseäni lasten läsnäollessa.

Terapeuttisen diskurssin keskiössä on hyvinvointiin tähtäävä toiminta, sillä blogikirjoittajat pitivät sisäistä hyvinvointia tärkeänä osana elämää sekä ulkoista kauneutta. ”Kun voit hyvin, näytät hyvältä” -ajatusmalli tuli esille useissa puheenvuoroissa. Hyvinvointi näyttäytyy kokonaisvaltaisena asiana, jolla ymmärretään olevan vaikutusta sisäiseen minäkuvaan, mutta myös ulkoiseen käsitykseen itsestä. Henkilökohtaista sisäistä hyvinvointia kehitetään ja itsereflektiolla on tärkeä osa tätä prosessia. Kehopositiivisuutta voidaan pitää tässä kohtaa eräänlaisena uusliberalistisen yhteiskunnan muovaamana ilmiönä ja jopa tuotteena, johon yhdistyy erityisesti oman toiminnan muuttaminen.

## 5.5 Kritiikki ja epätietoisuus

Kuten olen edellä esitellyt, kehopositiivisuuteen liitetään aineistossa oikeuden, kauneuden, terveyden sekä toiminnallisuuden aspektit. Näiden luokittelujen lisäksi kehopositiivisuudelle annetaan myös kriittisiä tulkintoja. Tämä tulee aineistossa esiin pohdintoina siitä, kenelle kehopositiivisuus on oikeasti tarkoitettu, ketkä siitä hyötyvät ja miten se on tehtävässään onnistunut. Vaikka kehopositiivisuutta puolletaan oikeudellisesta näkökulmasta, jolla voidaan myös haastaa yhteiskunnassa vallitsevia kauneus- ja hoikkuusdiskursseja ja pyrkiä kehittämään kehoitsetuntoa, hahmotetaan se niin ilmiönä, liikkeenä kuin terminäkin melko epäselvänä ja pirstaleisena.

Ongelma saattaa piillä siinä, että kaikki tuntuvat ymmärtävän kehopositiivisuuden omalla tavallaan ja vähän ”sinne päin”.

--kehopositiivisuudesta tuntuu riittävän kriittisiä mielipiteitä laidasta laitaan. Tulee aika paljon hälinää yhden termin käytöstä.

Termin ja aatteen vois heittää roskakoppaan...

Aineistossa ongelmana pidetään erityisesti sitä, miten kehopositiivisuutta tulkitaan ja ymmärretään laajaltikin eri tavoin. Tässä on jälleen mielenkiintoinen ristiriita, sillä vaikka kehopositiivisuus halutaan yleisesti hahmottaa kaikille tarkoitetuksi ideologiaksi ja liikkeeksi, kohdistetaan siihen kritiikkiä juuri sen monitahoisten tulkintojen vuoksi. Sille haetaan paikkaa niin omassa elämässä kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. Tämän tyyppinen itsereflektio kuvastaa sitä, miten kehopositiivisuutta muokataan, ehkä tahattomastikin, oman näköiseksi ja juuri itselle sopivan tuntuiseksi ideologiaksi tai arvoksi.

Ja minut saa korjata, jos tulkintani on harhaanjohtavaa, sillä myönnän etten ole erityisen vihkiytynyt aatteeseen vaan siltä pohjalta mitä olen tutustunut, tulkitsen ydinajatuksen näin.

Kehopositiivisuus terminä on se juttu mihin minä kajoan, koska se on vääristävä termi.

Kriittiset puheenvuorot saavat erityyppisiä merkityksiä. Toisaalta osa naisista on sitä mieltä, että kehopositiivisuus on ymmärretty väärin, eikä siihen tulisi kohdistaa terveydellisiä näkökulmia ollenkaan. Näissä puheenvuoroissa korostetaan kehopositiivisuutta erilaisuutta hyväksyvänä liikkeenä, jonka tarkoitus on tuoda esille kehojen moninaisuutta. Esimerkiksi eräs nainen toteaa, ettei kaikki ymmärrä sitä, ettei kehopositiivisuus ole *lihavuuden ihannointia*.

Kehopositiivisuudesta pitää puhua enemmän, jotta myös suurempi yleisö ymmärtää, mistä on kyse. Että kehopositiivisuus ei ole mitään lihavuuspositiivisuutta tai lihavuuden ihannointia, tai että sillä jotenkin puolustellaan lihavuutta tai muunlaista ”erilaisuutta”.

Hyvin usein kehopositiivisuus kuitenkin rajataan koskemaan vain (yli)painoa ja sen vaikutusta ulkonäköön.

Lihavuuden tai painonpudotuksen terveyspuoli ei kuitenkaan liity kehopositiivisuuteen mitenkään. Puurot ja vellit ovat jälleen iloisesti sekaisin, samoin termistö.

Vastakkaisesta näkökulmasta kehopositiivisuutta kritisoidaan siitä, miten sen koetaan hylkäävän laihdutuskulttuuriin ja terveyteen liittyviä ulottuvuuksia. Analyysin kannalta on

mielenkiintoista, miten osa kokee kehopositiivisuuden positiiviseksi voimavaraksi omassa elämässään, mutta toisille se on enemmän epäselvyyttä ja ahdistusta aiheuttava asia, vaikka yleinen kokemus onkin, että se on tärkeä yhteiskunnallinen ja poliittinen liike.

Silti omista kuvistani hylkään kyllä aina ne jossa hampaani näyttävät liian vinoilta tai sen missä pyllyssäni on enemmän kuoppia kuin Oltermanni juustossa. Että sellanen se minun kehopositiivisuuteni on. Se on positiivinen just silloin kun kuvakulma ja oma fiilis on riittävän hyvä. En halua koko maailmalle näyttää itsestäni niitä puolia, joista itse olen epävarma.

Miksi meidän siis pitäisi pelätä puhumista ylipainon tuomasta terveydellisestä haitasta?

Kriittisyyteen sisältyy tunnelatausta, joka nousee erityisesti epävarmuuden tuntemuksina. Tarkoitin tällä sitä, että aineistossa vallitsee tunnelma, ettei aina oikein tiedetä, mitä kehopositiivisuus oikeasti tarkoittaa ja mitä kaikkea siihen sisältyy. Kehopositivisuus näyttäytyy osalle hankalanakin asiana ymmärtää ja hahmottaa. Toiset kokevat, ettei kehopositiivisuus avaudu tarpeeksi selkeällä tavalla ja tämän vuoksi siitä puhuminenkin voi tuntua epämiellyttävältä. Monet ovat myös pohtineet, voiko sanoa olevansa kehopositiivinen, jos haluaa elää mahdollisimman terveellisesti tai esimerkiksi laihduttaa. Kehopositivisuuden koetaan näissä tuntemuksissa asettavan enemmänkin rajoja, kuin tuottavan sellaista ideologiaa, joka olisi kaikille suunnattua.

Kehopositivisuus on aihe, joka saa kiemurtelemaan ja välttelemään aihetta.

Enkö olekaan kehopositiivinen, kun laihdutan?? Enkö saa enää sen takia julistaa kehopositiivisuutta??

Haluan olla upea ja hyvässä kunnossa yhä tästä eteenkin päin. Tahdon voida osata olla häpeämättä yhtäkään palaa itsestäni. Haluan olla kokonaisuus, josta näkyy, että pidän itsestäni huolta.

Eli johtopäätös - kyllä, olen edelleen kehopositiivinen vaikka laihduttaminen kuuluu elämään

Kriittisyydestä kertovat myös puhuvat, joissa osa kokee, että kehopositiivisuus tuottaa lisäpainetta oman kehon tarkastelemiselle ja aiheuttaa näin epämiellyttäviä tuntemuksia, kuten

ahdistusta tai häpeää. Osalle kehopositiivisuus tuntuu täydellisyyden tavoittelulta, johon sisältyy oletusarvo, että jokaisen tulisi tuntea itsensä hyväksi, eikä itsestään saisi muuttaa mitään. Eräs nainen onkin kuvaillut kehopositiivisuutta *keinoksi hallita naiseutta* ja tätä kautta myös *käsitystä itsestään*. Kehopositiivisuus näyttyy näin vallan ja hallitseminen keinona, joka tuottaa tietynlaista naiskuvaa ja tavoitetta, eikä toimi kaikille positiivisena voimavarana, jonka avulla suhtautumista omaan kehoon voi parantaa tai liikkeenä, joka vahvistaisi kehojen tasa-arvoa.

Kuinka moni teistä on tavannut naisen joka on 100% tyytyväinen itseensä ja vartalonsa niin ettei haluaisi muuttaa mitään?! Jep. En minäkään.

Kehopositiivisuus, yksi keino jälleen hallita sitä, mitä naisen kuuluisi itsestään ajatella? Jälleen yksi keino pitää nainen tyytymättömänä ja näin kivasti kontrolloitavissa? Voisikohan joku hyötyä sellaisesta?

Kriittinen teema sisältää erilaisia kannanottoja kehopositiivisuuteen, eikä sitä voi kuvailla yhtä yhtenäiseksi, kuin aikaisempia teemoja. Kriittinen suhtautuminen on kuitenkin kaikissa blogiteksteissä läsnä ja osoittaa sen, että kehopositiivisuus tuntuu erityisesti terminä haastavalta. Liikkeen ideologiaan suhtaudutaan pääsääntöisesti myönteisesti, mutta termiä kritisoidaan esimerkiksi harhaanjohtavaksi tai pirstaleiseksi. On mielenkiintoista, että naiset ovat kuitenkin päätyneet kirjoittamaan kehopositiivisuudesta ja halunneet ottaa asiaan kantaan. Tulkitsen tämän niin, että blogikirjoittajien naiset ovat kokeneet tärkeäksi keskustella kehopositiivisuudesta ja herättää lukijaa pohtimaan sen merkityksiä ja rakentumista niin omassa elämässä kuin yhteiskunnallisellakin tasolla.

## 6 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä laadullisessa pro gradu-tutkielmassa tarkastelin sitä, miten naiset ymmärtävät kehopositiivisuuden kirjoittamisessaan blogiteksteissä ja minkälaisia toistuvia teemoja näiden ymmärtämisen tapojen pohjalta muodostuu kehopositiivisuuden ympärille. Olin kiinnostunut erityisesti siitä, minkälaisia eri asioita kehopositiivisuuteen liitetään tai ollaan liittämättä.

Tutkielman teoriaosuudessa käsitelin ensin naisen sukupuolitettua kehoa ja sen syntymekanismeihin vaikuttavia eri tekijöitä. Naisen keho on erilaisten odotusten, roolien ja normitusten ilmentymä. Kehollisuuden kokemukset, niin miellyttävät kuin epämiellyttävätkin, vaihtelevat kehon kantajan mukaan. Valitettava tosiasia kuitenkin on, että monet naiset kokevat kehotyöttömyyttä, joka ilmenee muun muassa häpeän tuntemuksina esimerkiksi kokoon tai muotoihin liittyen. Moni kamppailee ulkonäköpaineiden kanssa ja sen seurauksena omaa kehoa kritisoidaan ja arvotetaan usein ulkopuolelta tulevien mallien ja kommentoinnin perusteella.

Erityisesti yhteiskunnassa vallitsevat kulttuuriset normit luovat kuvaa naisihanteesta ja siitä mikä on normaalia ja mikä ei. Nykymaailmassa varsinkin medialla on valtaa ja voimaa luoda ja ylläpitää ulkonäköpaineita sekä muovata käsityksiä siitä, mikä on kaunista. Yhteiskunnan pornoistuminen ja kauneuskirurgian arkipäiväistyminen asettavat myös tietynlaisia kauneusstandardeja, joiden läpi omaa kehoa tarkastellaan. Sosiaalisen median eri alustat pursuavat sisältöä, joissa muokatut kehot esiintyvät ja näihin kauneusmalleihin naiset vertaavat itseään.

Teorian toisessa osuudessa tarkastelin kehoaktivismia ja sitä, kuinka sen avulla on pyritty pureutumaan kehoaktivismiksi niin yhteiskunnallisella kuin yksilöllisellä tasolla. Kehoaktivismin eri muodoista toin esiin läskiaktivismin historiaa, jonka jälkeen siirryin käsittelemään tämän tutkielman kannalta oleellisinta kehoaktivismin ilmentymää, joka oli kehopositiivisuus.

Tässä tutkielmassa määrittelin kehopositiivisuutta yksilö- ja yhteiskuntanäkökulmista. Yksilönäkökulmassa kehopositiivisuus auttaa tarkastelemaan omaa kehoa armollisemmin ja suhtautumaan siihen myönteisemmin. Yhteiskuntanäkökulmassa kehopositiivisuus on erityisesti ihmisoikeudellinen ideologia ja liike, jonka avulla haastetaan kauneuteen liittyviä diskursseja ja kategorioita, jossa erityisesti lihavuus ja ylipaino ovat saaneet negatiivisen leiman. Medikaalinen diskurssi on ollut valtatekijänä sen määrittämisessä, ketä tai ketkä

luokitellaan normaaliksi. Tästä syystä erityisesti lihavat ihmiset kokevat syrjintää ja stigmatisointia yhteiskunnan eri kentillä, kuten työelämässä, muotiteollisuudessa tai jopa terveydenhuollossa.

Kehopositiivisuuteen liittyy erilaisia tulkintoja, joihin vaikuttaa aina niin historiallinen kuin maantieteellinenkin sijainti. Tämä tulee esille tutkimuskentällä siten, että tutkijat ovat tarkastelleet kehopositiivisuutta tutkimuksissaan hieman eri tavoin. Kehopositiivisuuden merkityksistä kamppaillaan paljon myös julkisessa keskustelussa. Osittain tästä syystä olin kiinnostunut tutkimaan sitä, miten kehopositiivisuutta ymmärretään ja perustellaan.

Valitsin tutkielmani aineistoksi kuusitoista kehopositiivisuusaiheista blogitekstiä, joiden kirjoittajakunta koostui naisista. Naisnäkökulma oli oleellinen osa tätä tutkielmaa, sillä halusin ymmärtää, miten juuri naiset käsittävät kehopositiivisuuden. Teoria naisen sukupuolitetusta kehosta tuki myös tätä päätöstä. Koska blogiteksti olivat kaikki julkisia ja käytännössä kenellä tahansa oli mahdollisuus päästä käsiksi niihin, koin tutkimusetiikan kannalta oikeaksi olla informoimatta blogien kirjoittajia erikseen siitä, että heidän kirjoituksensa on valikoitunut tämän tutkielman aineistoksi. Samasta syystä koin hyväksyttäväksi jättää henkilötietojen anonymisoinnin pois.

Tässä tutkielmassa toteutin analyysin laadullisella sisällönanalyysillä, jossa lähtökohdaksi oli aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Tuin analyysia kuitenkin myös teorialähtöisellä sisällönanalyysillä. Keskityin tarkastelemaan blogiteksteissä sitä, miten kirjoittajat ovat ymmärtäneet kehopositiivisuuden ja minkälaisia teemoja heidän tulkinnoistaan on analysoitavissa kehopositiivisuuteen liittyen. Olin kiinnostunut toistuvista sanoista, sanonnoista ja asioista, joita aineistossa on. Näiden pohjalta muodostin viisi kantavaa pääteemaa: oikeus omaan kehoon ja kehorauha, kauneus- ja hoikkuusdiskurssien haastaminen, terveyspuhe: riskit ja uhat, kehopositiivisuus toimintana sekä kriittisyys.

Tämän tutkielman perusteella näyttää siltä, että kehopositiivisuuteen suhtaudutaan yleisesti myönteisenä liikkeenä ja ideologiana ja sen avulla voidaan puuttua kehollisiin kysymyksiin, niin yksilö- kuin yhteiskuntatasollakin. Kehopositiivisuutta lähestytään erityisesti ihmisoikeudellisena ja tasa-arvon liikkeenä ja niitä voidaankin pitää tämän tutkielman perusteella sen ydinarvoina. Sille koetaan olevan tärkeä paikka yhteiskunnassa, jossa ulkonäköpaineet, syrjintä ja stigmatisoinnin kulttuuri ovat läsnä. Kehopositiivisuuden avulla voidaan blogikirjoittajien mukaan pyrkiä muuttamaan kauneuskäsityksiä ja näin ollen se saa laajemman merkityksen, kuin vain oikeudellisena liikkeenä. Tämä näkökulma tukee tutkija

Cwynar-Hortan (2016) määrittelyä kehopositiivisuudesta, jossa sen tehtävänä on erityisesti herättää keskustelua kehojen tasa-arvoisesta kohtelusta sekä haastaa vallitsevia kauneus- ja hoikkuusdiskursseja.

Tasa-arvosta ja oikeudesta puhutaan aineistossa kuitenkin melko yleisellä tasolla ja tutkielman kannalta olisi ollut mielenkiintoista perehtyä siihen vielä syvemmin, mitä kaikkea tasa-arvolla ja ihmisoikeuksilla tarkoitetaan ja kenen syrjinnästä on puhuttu. Aineisto ei kuitenkaan antanut tähän mahdollisuutta. Tämäkin on kuitenkin tärkeä tutkimustulos, sillä se kertoo mahdollisesti siitä, ettei yhteiskunnassamme edelleenkään kaikille ole selvää, kuinka paljon syrjintää erityisesti lihavat ihmiset kokevat elämässään ja että kehoaktivismi ylipäätään on suunnattu alun perin juuri näiden mallien horjuttamiseen. Tämä tutkimustulos antaa viitteitä myös siitä, että kehopositiivisuus ymmärretään kaikille suunnatuksi ideologiaksi, jossa jokaisella on oikeus olla mukana, eikä sitä haluta rajoittaa vain lihaviin tai ylipainoisten ihmisten oikeudeksi. Tämän tyyppinen määrittely on samassa linjassa kehopositiivisuuden kritiikkiä esittäneiden Cooperin (2016) ja Mehdin & Frazerin (2021) kanssa, jotka pitävät valtavirtaistunutta, kaikille suunnattua kehopositiivisuutta ongelmallisena juuri sen takia, että tällöin kysymykset lihaviin kokemasta syrjinnästä jäävät vähemmälle huomiolle.

Blogikirjoittajien kehopositiivisuusnäkökulmaa voi kuvailla myös melko yksilöpainotteiseksi. Naiset ovat kirjoittaneet kehopositiivisuudesta omiin elämäkokemuksiinsa nojaten. Asian yhteiskunnallista näkökulmaa on kyllä sivuttu, mutta se jää selkeästi vähemmälle. Oletan, että tähän on osittain vaikuttanut valitsemani aineisto, sillä blogijulkaisut ovat henkilökohtaisia tiedontuottamisen kanavia, jossa usein pohditaan elämää ja ilmiöitä nimenomaan omaa elämää reflektoiden.

On hyvä asia, jos kehopositiivisuus auttaa yksilöitä suhtautumaan kehoihinsa armollisemmin. Tätä kautta myös sosiaalisella tasolla voi tapahtua muutoksia esimerkiksi sen suhteen, miten ihmiskehoja arvotetaan ja miten ulkonäkökeskeistä maailmaa tulkitaan. Toisaalta pidän tätä myös ongelmallisena, sillä kehopositiivisuus saa tällöin muodon, jossa alun perin yhteiskunnalliseksi liikkeeksi tarkoitettu kehoaktivismi muuttuu yksilöitä vastuuttavaksi arvoksi, jossa yksilöiden henkilökohtaiseksi tehtäväksi jää taistella kehokysymysten parissa. Samaa ongelmaa ovat pohtineet myös Mehdi & Frazer (2021), jotka esittävät kehopositiivisuuden yksilönäkökulman johtavan siihen, että marginaaliryhmien ääni heikkenee ja näin ollen myös haitallisten, ulkonäköä syrjivien yhteiskunnallisten rakenteiden purkaminen helposti unohtuu.

Vaikka kehopositiivisuuteen liittyvä vahingollisten yhteiskuntarakenteiden pohdinta jäi aineistossa vähemmälle, se ei tarkoita, että kehopositiivisuus saisi tämän tutkielman perusteella jotenkin vähemmän arvoa tai blogikirjoittajien näkemykset olisivat vääriä, päinvastoin. On tärkeää tutkia ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia, jotta voimme ymmärtää, miten eri tavoin ilmiötä hahmotetaan ja mitä eri asioita niihin liitetään.

Kehopositiivisuuden yksilönäkökulmaa tukee myös se, että siihen liitetään vahvasti henkilökohtainen hyvinvointi. Tämä on erityisen tärkeässä asemassa riittävyden tunteen kannalta. Hyvinvointiin liitetään terveys, jota tavoitellaan terveellisten elämänmuutosten ja elämäntapojen avulla. Kehopositiivisuus koetaan kokonaisvaltaisena, henkisen ja fyysisen tilan tasapainona. Terveysnäkökulman perusteleminen kertoo siitä, kuinka medikaalinen diskurssi on vahvasti läsnä rakentamassa kuvaa siitä, mikä tai ketä on normaali. (Foucault 1979).

Itsensä kehittämisen avulla pyritään kehorauhan solmimiseen ja ajatusmallien muuttamiseen. Tavoitteellinen toiminta ilmentää yhteiskunnan tuomaa ajattelumallia, jossa erityisesti keho nähdään keskeisenä asiana, jopa eräänlaisena temppeleinä, jota vaalia ja hoitaa. (Harjunen 2006, 186–197.) Kehopositiivisuuteen liitetty hyvinvointi representoidaan tavoiteltavan asian, johon jokaiselle on olemassa työkaluja, jos niitä vain jaksaa etsiä. Tällainen, jopa ideologinen elämäntapa tuottaa vahvasti terapeutista kulttuuria ja valtaa, joissa jokainen yksilö toimii oman elämänsä kehittäjänä ja jatkuvassa muutoksessa olevana yhteiskunnallisena toimijana. (Salmenniemi ym. 2019.)

Blogiteksteissä kehopositiivisuuden kritiikki kohdistuu erityisesti kehopositiivisuus -termiä kohtaan. Se koetaan pirstaleisena ja jopa harhaanjohtavana. Osa blogikirjoittajista on pohtinut, voiko kehopositiivisuuteen kuulua laihduttaminen tai esimerkiksi tietyn ruokavalion tai dieetin noudattaminen. Toisille on selvää, ettei terveyttä tulisi yhdistää kehopositiivisuuskeskusteluun ollenkaan. Eräät blogikirjoittajista ovat taas sitä mieltä, että terveydestä ja juuri erityisesti lihavuuteen liittyvistä riskeistäkin tulisi puhua myös kehopositiivisuuden yhteydessä.

Tällainen kahtiajako näyttää olevan melko yleistä kehopositiivisuuskentällä. Erityisesti julkisessa keskustelussa kuulee usein puheenvuoroja, joissa keskustelu kehopositiivisuuden irrottamisesta terveydestä koetaan jollain tapaa uhkana fyysiselle terveydelle. Mielenkiintoista on, kuinka terveyskeskustelu elää, vaikka kehoaktivismi on alkujaan ollut nimenomaan lihaviin ihmisten yhteiskunnallinen liike, jolla pyritään puuttamaan syrjinnän mekanismeihin.

Kehopositiivisuus herättää toisinaan siis myös epävarmuuden tunteita ja sille on aineistossa haettu paikkaa ja rajoja. Tämän tyyppinen monilähtökohtainen tulkinnallisuus on samassa linjassa kehopositiivisuuteen liittyvän tutkimuksen kanssa, sillä sitä on tutkittu ja määritetty useista eri lähtökohdista ja näkökulmista (esim. Cooper 2016; Cwynar-Horta 2016; Mehdi & Frazer 2021).

Vaikka kehoaktivismia on tehty jo vuosikymmeniä, on sille selkeästi tilausta vielä tänäkin päivänä. Erityisesti sosiaalinen media tuottaa ulkonäköpaineita ja tämän takia onkin tärkeää, että erilaiset kehoaktivistit toimivat vastaäänä ulkonäkökeskeiselle kulttuurille. Tämän tutkielman perusteella on mielestäni melko selvää, että naisen kehoon kohdistetaan edelleen paineita ja oletuksia, joiden kautta omaa arvoa ja erityisesti kauneutta arvostellaan. Merkittävä huomio on, kuinka osa kuitenkin kokee, että kehopositiivisuus tuottaa enemmänkin rajoja naiseudelle, kuin toimisi voimaannuttavana ideologiana. Tämän tyyppiset tuntemukset ovat samassa linjassa lihavuustutkija Hannele Harjusen (2016) pohdintojen kanssa, joissa hän on lähestynyt kehopositiivisuutta uusliberalistisesta näkökulmasta. Tässä kehopositiivisuus näyttäytyy kehityskohteena ja tavoitteena, johon tulee pyrkiä. Vaikuttaisi siltä, että kehopositiivisuudesta on saatu muokattua myös markkinatuote. Tällöin on syytä esittää kysymys, onko kehopositiivisuus onnistunut tehtävässään, jos osa kokee, että se tuottaa enemmän paineita kuin kehomyönteisyyttä omassa elämässä?

Tässä tutkielmassa ilmenneet kehopositiivisuuteen liittyvät teemat vahvistavat osaltaan yhteiskunnassamme vallitsevaa sukupuolitetun kehon teoriaa. Naisten blogikirjoitusten perusteella naiskehon odotetaan edelleen olevan muokattavissa ja kehitettävässä oleva objekti, jossa erilaiset normistot kiteytyvät. Kehoon ja ruumiin politiikkaan liittyy paljon tunteita, kuten häpeää ja epävarmuutta, joita erityisesti ulkoinen katse ja kommentointi aiheuttavat. Kehoaktivismi ja erityisesti kehopositiivisuus toimivat kriittisinä ääminä ulkonäkökeskeisessä maailmassa, mutta niiden tulkitaan myös ohjaavan terapeuttiseen toimintaan, jossa vastuu ikään kuin asetetaan yksilölle itselleen. Tällainen kehopositiivisuuden ahtauden kokeminen osoittaa sen näkökulman, että kehopositiivisuuskin voi näyttäytyä tietynlaisena sosialisoinnin ja vallan välineenä, jolla vaikutetaan siihen, minkälaisia tavoitteita keholle asetetaan (Bulik 2012; Harjunen 2016).

Tarkoitukseni ei ole vastustaa tai kritisoida itsensä kehittämistä, vaikka olenkin esittänyt argumentteja, jotka näin saattavat antaa ymmärtää. Itsensä kehittämisessä ja tavoitteellisessa toiminnassa ei ole mitään väärää, päinvastoin on hienoa, jos yksilöt kokevat voimaantumisen

tunteita ja saavat helpotusta elämäänsä erilaisten terapeuttisten käytäntöjen tai esimerkiksi juuri kehopositiivisuuden avulla. Tärkeää olisi kuitenkin myös edelleen panostaa siihen, miten julkisessa keskustelussa tai esimerkiksi muotiteollisuudessa, terveydenhuollossa tai mainonnassa normitetaan kehoja ja ruumiillisuutta. Ympäröivän maailman ja yhteiskunnan tulisi rakentaa sellaista kulttuuria, jossa lähtökohtana on, että ketään ei syrjitä kokonsa tai muotojensa vuoksi millään yhteiskunnan kentällä. Armollisemman kehosuhteen tai kehomyönteisyyden solmimista ei pitäisi myöskään asettaa pelkästään yksilöille itselleen, sillä kuten todettu kehollisiin kokemuksiin vaikuttavat myös monet yhteiskunnalliset tekijät.

Yksi keino, jolla voimme pyrkiä torjumaan kehojen syrjintää ja näin kehittämään yhteiskuntaa, jossa kaikille kehoille on tilaa ja tasa-arvoa, on asiasta puhuminen ja sen tutkiminen. Tutkimusten tekeminen on tärkeää, jotta ymmärrämme paremmin mekanismeja, jotka pitävät valtaa ja tukevat kielteisen kehokulttuurin olemassaoloa.

Kuten kaikki yhteiskuntatutkimus, myös tämä tutkielma on tuottanut tietoa tietyn kehikon kautta. Tämän takia haluan painottaa sitä, ettei tämän tutkielman tarkoitus ollut kuvata kehopositiivisuutta kaikkea selittävästi tai kaikkea ymmärtävästi. Tässä painotus on ollut naisnäkökulmassa ja erityisesti blogiteksteissä, joissa kehopositiivisuutta on pohdittu. Olen kuitenkin pyrkinyt esittämään kehopositiivisuuden teoriaa mahdollisimman laajalti, jotta liikkeen monitahoisuus olisi ymmärrettävissä.

Aineiston olen rajannut niin, että tutkimuskysymyksien tarkasteleminen on mahdollista ja näin ollen myös analyysin teko mielekästä. On syytä kuitenkin huomauttaa, että aineiston kirjoittajakunta tuottaa tiettyä näkökulmaa kehopositiivisuuteen, eikä näin ollen voida tehdä johtopäätöksiä, jotka koskettaisivat kaikkia naisia. Tutkimuksen tulokset saattaisivat olla erilaisia, jos olisin tutkinut esimerkiksi kehopositiivisuusaktivisteja ja heidän kokemuksiaan ja arvomaailmojaan koskien kehopositiivisuutta. Halusin kuitenkin ottaa näkökulman, jossa niin sanotusti ”tavalliset” suomalaiset naiset ovat asiaa lähestyneet.

Jotta kehopositiivisuutta ja sen merkityksiä voitaisiin ymmärtää mahdollisimman laajasti, olisi tärkeää tutkia sitä myös muiden, kuin naissukupuolen näkökulmista. Vaikka nais erityinen tutkimus on tärkeä osa tutkimusta, erityisesti sen takia, että naistutkimusta on tehty vähemmän kuin esimerkiksi miestutkimusta, tuottaa se vain yhden sukupuolen kokemusmaailmoja kehopositiivisuudesta. On tärkeä muistaa ja huomioida se tosiasia, että myös muihin sukupuoliin liittyy ulkonäköpaineita sekä kehollista syrjintää ja ne ilmenevät eri tavoin. Jatkotutkimusta voitaisiin tehdä esimerkiksi lähestymällä kehopositiivisuutta

transsukupuolisten naisten kokemusten pohjalta. Mielenkiintoista olisi tarkastella, saavuttaako kehopositiivisuus liikkeenä ja ideologiana transsukupuolisia naisia, ja jos saavuttaa niin millä tavoin.

## Lähteet

- Bordo, Susan (1993) *Unbearable weight. Feminism, western culture and the body*. Berkeley: University of California Press.
- Brown, Wendy (2015) *Undoing the Demos: Neoliberalism's Stealth Revolution*. New York, NY: Zone Books. Luku 1: Undoing democracy: Neoliberalism's remaking of the state and subject.
- Bulik, Cynthia Marie (2012) *Nainen peilissä. Ulkonäköpaineet ja itsetunto*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Cash, T. 2012. Cognitive-behavioral perspectives on body image. Teoksessa Cash, T. (toim.) *Encyclopedia of body image and human appearance*, Elsevier: London, 1. s. 334–342.
- Cooper, Charlotte (2016) *Fat activism: A radical social movement*. Bristol: HammerOn Press.
- Cwynar-Horta, J. 2016. The commodification of the Body Positive movement on Instagram. *Stream: Culture/Politics/Technology 2016*, Vol 8(2), 36-56. [online] <https://journals.sfu.ca/stream/index.php/stream/article/view/203/180> Luettu 9.12.2022.
- De Lauretis, Teresa (2004) *Itsepäinen vietti. Kirjoituksia sukupuolesta, elokuvasta ja seksuaalisuudesta*. (toim.) Koivunen, Anu. Tampere: Vastapaino.
- Foucault, Michel (1979) *Discipline and punish*. Harmondsworth: Penguin Books.
- General Data Protection Regulation. Euroopan Parlamentin ja Neuvoston Asetus (EU) 2016/679 luonnollisten henkilöiden suojelusta henkilötietojen käsittelyssä sekä näiden tietojen vapaasta liikkuvuudesta ja direktiivin 95/46/EY kumoamisesta (yleinen tietosuojasetus) [online] <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/HTML/?uri=CELEX:32016R0679&from=FI> Luettu 25.1.2023.
- Harjunen, Hannele (2010) *Sukupuolittuneen ruumiin muodot ja merkitykset*. Teoksessa Juvonen, Tuula, Saresma, Tuija & Rossi, Leena-Maija (toim.): *Käsikirja sukupuoleen*. Helsinki: Vastapaino. s. 241–242.
- Harjunen, Hannele (2006) *Käsityksiä lihavan naisen seksuaalisuudesta*. Teoksessa Kinnunen, Taina & Puuronen Anne (toim.): *Seksuaalinen ruumis. Kulttuuritieteelliset lähestymistavat*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. s. 183–197.
- Harjunen, Hannele (2009). *Women and fat: approaches to the social study of fatness*. *Jyväskylän Studies in Education, Psychology and Social Research* no: 379, 2009. Jyväskylän yliopisto.

- HTK-ohje: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.  
 Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. [online]  
[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) Luettu 15.1.2023.
- Huhtanen-Somero, Päivi (2002): Nainen, kauneus ja kristillinen mystiikka. Teoksessa von Bondsdroff, Pauline & Seppä, Anita (toim.): Kauneuden sukupuoli. Näkökulmia feministiseen estetiikkaan. Helsinki: Gaudeamus University Press Finland. s. 297–309.
- Kantola, Anu, Moring Inka & Väliverronen, Esa (1998) Media analyysi. Tekstistä tulkintaan. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kyrölä, Katariina (2006) Ruumiillisuus. Teoksessa Ridell, Seija, Sihvonen, Tanja & Väliaho Pasi (toim.): Mediaa käsittämässä. Tampere: Vastapaino. s.153–176.
- Johansson, Thomas (2007) Täydellinen minä? rajat vaatimuksille. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Juhila, Kirsi, Jokinen, Arja & Suoninen Eero (1999) Diskurssianalyysi liikkeessä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Juvonen, Tuula, Saresma, Tuija & Rossi Leena-Maija (2010) Käsikirja sukupuoleen. Helsinki: Vastapaino.
- Juvonen, Tuula (2006) Seksuaalisen ruumiin jäljillä. Teoksessa Kinnunen, Taina & Puuronen Anne (toim.): Seksuaalinen ruumis. Kulttuuritieteelliset lähestymistavat. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. s. 71–90.
- Jyväskylän yliopiston tiedeblogi (2017) Hannele Harjunen: Uusliberaalit ruumiit ja lihavuus. [online] <https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiedeblogi/harjunen> Luettu 4.11.2022.
- Kinnunen, Taina (2006) Silikoni-implantit omaksi iloksi? Teoksessa Kinnunen, Taina & Puuronen Anne (toim.): Seksuaalinen ruumis. Kulttuuritieteelliset lähestymistavat. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. s. 160–182.
- Lehtinen, Jenny (2020) Vaakakapina. Lopeta laihdutus, aloita elämä. Minerva Kustannus Oy. Livonia Print.
- Lichtman, M. (2013). Qualitative research in education. A user's guide (3. painos). SAGE Publications.
- Lindblom-Ylänne, Sari, Paavilainen, Eija, Pehkonen Leila & Ronkainen Suvi (2011) Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.
- McCabe, M. 2012. Body Image Development – Boy Children. Teoksessa Cash, T. (toim.) Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, Elsevier: London, 1 s. 207–211.
- Mehdi, N. and Frazier, C. (2021) Forgetting fatness: The violent co-optation of the body positivity movement. *Debates in Aesthetics*, 16 (1). pp. 13-28. ISSN 2514-6637

- [online] <https://eprints.whiterose.ac.uk/173406/1/DiA-VOL-16-1-1-FRAZIERMEHDI%20%281%29.pdf> Luettu 26.10.2022.
- Nikunen, Kaarina (2010) Tarkentuvia katseita pornoon. Teoksessa Juvonen, Tuula, Saresma, Tuija & Rossi, Leena-Maija (toim.): Käsikirja sukupuoleen. Helsinki: Vastapaino. s. 55–57.
- Näre, Sari (1999) Tunteiden sosiologiaa 1 – elämyksiä ja läheisyyttä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Oinas, Elina (2001) Making Sense of the teenage body. Sociological Perspectives on Girls, Cnaging Bodies and Knowledge. Turku: Åbo Akademi University Press.
- Ojajärvi, Sanna (1998) Sukupuolten representaatiot parisuhdevisailuissa. Teoksessa Kantola, Anu, Moring Inka & Väliverronen, Esa (toim.) Media analyysi. Tekstistä tulkintaan. Tampere: Tammer-Paino Oy. s. 170–194.
- Puhakka, Anna. (2019). Suomalaisten kehopositiivisuusaktivistien vastineet kehopositiivisuuden kritiikkiin : analyysi diskursiivisista strategioista. Sukupuolentutkimus, 32(4), 21-36. [online] [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68110/Puhakka\\_Suomalaisten\\_kehopositiivisuusaktivistien.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68110/Puhakka_Suomalaisten_kehopositiivisuusaktivistien.pdf?sequence=1) Luettu 20.1.2023.
- Salmenniemi, Suvi, Nurmi, Johanna, Perheentupa, Inna, Bergroth, Harley (2019). Assembling Therapeutics, Cultures, Politics and Materiality. Routledge.
- Salo, Ulla-Maija (2015) Simalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa Aaltonen, Sanna & Högbacka, Riitta (toim.) Umpikujasta oivallukseen: refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa. Tampere: Tampere University Press, 166-190.
- Sihvonen, Tanja (2006) Representaatio/simulaatio: Esityksestä toimintaan ja takaisin. Teoksessa Ridell, Seija, Sihvonen, Tanja & Väliaho Pasi (toim.): Mediaa käsittämässä. Tampere: Vastapaino. s. 129–148.
- SYLI. Syömishäiriöliitto (2019) Kehopositiivisuus on tasa-arvo- ja ihmisoikeuskysymys. [online] <https://syomishairioliitto.fi/uutiset/kehopositiivisuus-on-tasa-arvo-ja-ihmisoikeuskysymys> Luettu 9.12.2022.
- THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2019) Syömishäiriöt. [online] <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/syomishairiot> Luettu 20.9.2019.
- TENK. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2021) Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). [online] <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk> Luettu 15.1.2023.

- von Bonsdorff, Pauline & Seppä, Anita (2002) Kauneuden sukupuoli: Näkökulmia feministiseen estetiikkaan. Helsinki: Gaudeamus University Press Finland.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9., uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2009. Hansaprint Oy, Vantaa 2012.
- YLE (2016) Kleopatrasta kuntosalinaiseen – kauneusihanteita eri aikoina. [online] <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/11/02/kleopatrasta-kuntosalinaiseen-kauneusihanteita-eri-aikoina> Luettu 20.9.2019.
- YLE (2017) Me too -kampanja täytti somen – Seksuaalinen häirintä näkyy karuina lukuina jo koululaisten kyselyissä. [online] <https://yle.fi/a/3-9886385> Luettu 9.12.2022.

## Liitteet

### Liite 1: Aineisto

1. 2021 Kehoposiitivisuus puhuttaa jälleen.  
<https://myprojectisme.vaikuttajamedia.fi/2021/01/13/kehoposiitivisuus-puhuttaa-jalleen/> Julkaistu 13.2.2021. Luettu 25.3.2022.
2. Kehoposiitivisuus.  
<https://maatiaskananen.blogspot.com/2019/06/kehoposiitivisuus.html>. Julkaistu 27.6.2019. Luettu 25.3.2022.
3. Toivepostaus: Kehoposiitivisuus. <https://zenanahollola.com/toivepostaus-kehoposiitivisuus/> Julkaistu 2.10.2021. Luettu 25.3.2022.
4. Kehoposiitivisuus – pelkkä trendi!  
<https://ulkopuoella.wordpress.com/2021/05/31/kehoposiitivisuus-pelkka-trendi/>  
Julkaistu 31.5.2021. Luettu 25.3.2022.
5. Kehoposiitivisuus oli syy jäädä sohvalle.  
<https://kaksplus.fi/blogit/operaatioaiti/2019/06/25/kehoposiitivisuus-oli-syy-jaada-sohvalle/> Julkaistu 25.6.2019. Luettu 25.3.2022.
6. Kehoposiitivisuus ilman yhtään muttaa.  
<https://www.rantapallo.fi/unnaleks/2021/01/17/kehoposiitivisuus-ilman-yhtaan-muttaa/> Julkaistu 17.2.2021. Luettu 25.3.2022.
7. Kehoposiitivisuus. Lihavuuden ihannointia vai itsensä hyväksymistä?  
<https://www.artlilykristin.fi/2018/03/kehoposiitivisuus-lihavuuden.html> Julkaistu 12.3.2018. Luettu 25.3.2022.
8. Kehoposiitivisuus. <https://sillyblondie.com/2018/07/26/kehoposiitivisuus/> Julkaistu 26.8.2018. Luettu 25.3.2022.
9. Kehoposiitivisuus on virheettömyyttä.  
<https://minultateille.vaikuttajamedia.fi/2019/04/08/kehoposiitivisuus-on-virheettomytta/> Julkaistu 8.4.2019. Luettu 25.3.2022.

10. Kehopositiivisuus kuuluu kaikille.

<https://hoorayforsquats.com/2018/10/14/kehopositiivisuus-kuuluu-kaikille/> Julkaistu 14.10.2018. Luettu 25.3.2022.

11. Kehoni on linnani. <https://imagineinsanepieces.wordpress.com/2021/02/21/kehoni-on-linnani/> Julkaistu 21.2.2021. Luettu 25.3.2022.

12. Kehopositiivisuus ja lihavuuden ihannointi.

<https://annutanska.blogspot.com/2018/10/kehopositiivisuus-ja-lihavuuden.html>  
Julkaistu 15.10.2021. Luettu 25.3.2022.

13. Kehopositiivisuus – miksi kaikki ”väärä” on oikein?

<https://sannaloytomaki.blogspot.com/2021/01/kehopositiivisuus-miksi-kaikki-vaara-on.html> Julkaistu 12.1.2021. Luettu 25.3.2022.

14. Voiko kehopositiivinen laihduttaa? <http://katakooblogi.blogspot.com/2020/11/voiko-kehopositiivinen-laihduu.html> Julkaistu 9.11.2020. Luettu 25.3.2022.

15. Kehopositiivisuus – ylipainoni ei haittaa minua.

<http://www.nytheti.com/2020/08/kehopositiivisuus-ylipainoni-ei-haittaa.html>  
Julkaistu 20.8.2020. Luettu 25.3.2022.

16. Sisälläni velloo kehonegatiivisuus. <https://mamabearblogi.com/2021/08/25/sisallani-veloo-kehonegatiivisuus/> Julkaistu 25.8.2021. Luettu 25.3.2022.