

Opinnäytetyö (AMK)

Kättilökoulutus

2017

Emmi Hämäläinen, Maisa Kauniskangas, Petra Laitsalmi

SYNNYTTÄNEEN NAISEN KEHONKUVA

– Sisällönanalyysi blogiteksteistä

Emmi Hämäläinen, Maisa Kauniskangas, Petra Laitsalmi

SYNNYTTÄNEEN NAISEN KEHONKUVA

- Sisällönanalyysi blogiteksteistä

Naisen keho muuttuu raskauden ja synnytyksen myötä rajusti lyhyessä aikavälissä. Kehonkuvan muutokset vaikuttavat naisen kokemukseen itsestä sekä naisena että äitinä. Pidemmällä aikavälillä ongelmallinen kehonkuva voi vaikuttaa aina imetyksen onnistumisesta mahdollisesti puhkeaviin syömishäiriöihin asti.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten synnyttäneet naiset kokevat kehonkuvansa ja miten kehonkuva ja sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttavat toisiinsa. Tavoitteena on lisätä kättilöiden tietoisuutta naisen kehonkuvan merkityksellisyydestä synnytyksen jälkeen. Opinnäytetyö toteutettiin sisällönanalyysinä synnyttäneiden naisten blogiteksteistä (n=10). Teoreettinen viitekehys muodostettiin aiemman tutkimustiedon perusteella kirjallisuuskatsauksena. Lähteitä etsittiin eri tietokannoista ja lähdemateriaaliksi valittiin kirjallisuutta sekä erilaisia internet-lähteitä.

Sisällönanalyysin perusteella positiiviseen ja hyväksyvään kehonkuvaan vaikuttavana tekijänä on ollut se, että kehon tekemää kovaa työtä osattiin arvostaa ja että muuttuneen kehon kanssa on opeteltu elämään. Kunnioitus ja lempeys omaa kehoa kohtaan on äitiyden myötä lisääntynyt. Lohtua toi ymmärrys siitä, että kehon muutosten kanssa ei jäädä yksin, vaan raskaus ja synnytys vaikuttavat myös muiden naisten kehoihin. Läheisten ehdoton rakkaus edesauttaa hyväksyvän kehonkuvan syntymistä. Sisällönanalyysissä esiin nousi toisaalta myös pettymys omaan peilikuvaan ja kehon yksityiskohtainen kritisointi synnytyksen jälkeen. Muuttunut keho ja siitä aiheutunut suru, häpeä ja itseinho tekevät kehonkuvan hyväksymisestä vaikeaa. Negatiivinen kehonkuva vaikuttaa myös parisuhteeseen: kumppanin ei välttämättä anneta koskea muuttuneeseen kehoon tai omaa kehoa piilotellaan.

Jatkossa olisi hyvä perehtyä konkreettisiin keinoihin, millä kättilö pystyy tukemaan naisen kehonkuvaa erityisesti raskauden ja synnytysten tuomien muutosten osalta. Lisäksi olisi tärkeää pohtia, miten media vaikuttaa synnyttäneen naisen kehonkuvaan.

ASIASANAT:

Kehonkuva, itsetunto, kehoitsetunto, bloggaaminen, äitiys, naiseus

Emmi Hämäläinen, Maisa Kauniskangas, Petra Laitsalmi

THE BODY IMAGE OF A WOMAN AFTER GIVING BIRTH

- Content analysis of blog posts

The changes in a woman's body during pregnancy and childbirth are fierce in a very short period of time. Changes in the body image affect a woman's experience of herself both as a woman and a mother. In the long term, a problematic body image may have effect in things such as the success of breastfeeding or the possible break out of eating disorders.

The purpose of the thesis is to find out how women who gave birth experience their body image and how the body image and social interaction affect each other. The aim is to increase the awareness of midwives about the relevance of the body image after childbirth. The thesis was carried out as a content analysis of blog posts by women who gave birth (n=10). Theoretical framework was formed on the basis of previous studies as a literature review.

Based on the content analysis, the contributing factor to a positive and acceptable body image has been the fact that women can appreciate the amount of work their body has done and they can learn how to live with their changing body. In addition, respect and gentleness for their bodies have increased with maternity. Women were also comforted by the fact that they are not alone with the changes: maternity affects the bodies of all women. The unconditional love of loved ones was also one of the factors that made the acceptance of the body image easier. On the other hand, the content analysis brought up the disappointment in the mirror image and the detailed body criticism after childbirth. The resulting sorrow, shame and self-hatred from body changes made the body image difficult to accept. The difficulties with body image can have a negative effect on relationships: women may not let their partners touch them or they can hide their bodies.

In the future it would be a good idea to focus in the concrete means for midwives to support women's body images, in particular with the changes that pregnancy and childbirth can bring. Furthermore, there is the question of how the media influences the body image of a woman who has given birth. This would be an important point of study in the future.

KEYWORDS:

Body image, self-esteem, body self-esteem, blogging, maternity, womanhood

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHONKUVA	7
2.1 Kehonkuvan muodostuminen	7
2.2 Itsetunto	7
2.3 Äitiys ja kehonkuva	8
3 SOSIAALINEN KANSSAKÄYMINEN	10
3.1 Sosiaalinen tukiverkosto	10
3.2 Kehonkuva ja sosiaalinen kanssakäyminen	10
3.3 Haasteet sosiaalisessa kanssakäymisessä	10
4 BLOGGAAMINEN	12
4.1 Blogit vertaistukena	12
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	13
6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ	14
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	15
7.1 Positiivinen suhtautuminen kehonkuvaan	15
7.2 Negatiivinen suhtautuminen kehonkuvaan	16
7.3 Sosiaalisen kanssakäymisen vaikutus kehonkuvaan	17
7.4 Kehonkuvan vaikutus sosiaaliseen kanssakäymiseen	19
8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	21
9 POHDINTA	23
9.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	23
9.2 Työn arviointi ja jatkotutkimusehdotukset	25
LÄHTEET	27

LIITTEET

Liite 1. Analyysirunko

1 JOHDANTO

Rintojen paikalla teepussit, peilikuvalle raivoaminen ja oman kehon piilottelu vai itsevarmuus, naisellisuus ja armollisuus?

Hyväksynkö äitiyden myötä muuttuvan kehoni? Miten kehonkuva vaikuttaa elämääni?

Kehonkuva, eli yksilön oma kokemus ja ajatus omasta ulkomuodostaan, muokkaantuu läpi naisen elämän. Naisen itsetunnossa ja minäkuvassa näyttäytyvät sekä ulkoiset tekijät, kuten muiden ihmisten suhtautuminen, että yksilön oma lapsuudessa rakentunut kokemus itsestä. Raskaus ja synnytys ovat naisen elämänkaareissa ajanjaksona lyhytkestoisia, mutta niiden tuomat kehon muutokset voivat vaikuttaa naisen kokonaisvaltaiseen käsitykseen itsestä. Kehonkuvan terveysvaikutukset ovat tutkitusti merkittäviä: Gjerdingen (2009) ryhmän tutkimuksessa todettiin, että synnytyksen jälkeinen kehotytyttömyys voi vaikuttaa esimerkiksi masennuksen tai syömishäiriöiden puhkeamiseen.

Kehonkuvan hyväksymiseksi on viime vuosina ollut lukuisia kampanjoita jo pelkästään blogimaailmassa. Vuonna 2013 MAMI GO GO -blogista alkoi synnyttäneille naisille suunnattu "Beautiful Body" -haaste ja vuonna 2017 blogiyhteisö Lilyn lanseeraama seluliittihäpeän vastainen "#MuhkuraManifesti" -kampanja (MAMI GO GO 2013; Lily 2017). Synnyttäneen naisen kehonkuva nousee myös säännöllisesti mediassa esille. Esimerkiksi Ilta-Sanomat on nostanut esille synnyttäneiden yksityishenkilöiden kuvia toukokuussa 2017 otsikolla "Nämä kuvat paljastavat, miltä synnyttäneen naisen keho todella näyttää" (Ilta-Sanomat 2017).

Suomalaista tutkimustietoa synnyttäneen naisen kehonkuvan henkisestä puolesta ei juurikaan löydy. Kokemusperäistä kirjallisuutta aiheesta löytyy kohtalaisesti. Blogitekstejä aiheesta on kirjoitettu monipuolisesti ja ne edustavat naisten omaa kokemusta synnytyksen jälkeisestä kehosta.

Opinnäytetyössä selvitetään blogiteksteistä, miten naiset kokevat kehonkuvansa synnytyksen jälkeen ja miten synnyttäneen naisen kehonkuva ja sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttavat toisiinsa. Koska kättilö on naisen hoitotyön asiantuntija, päätavoitteena on lisätä kättilöiden tietoisuutta naisen kehonkuvan merkityksellisyydestä synnytyksen jälkeen.

2 KEHONKUVA

Kehonkuvalla tarkoitetaan yksilön kokemuksia ja ajatuksia omasta ulkomuodostaan ja vartalostaan (Kontoniemi 2014).

2.1 Kehonkuvan muodostuminen

Ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavat sekä psyykkiset että fyysiset tekijät ja ne ovat suorassa vaikutuksessa toisiinsa nähden. Myös psyykkinen ja sosiaalinen kehitys ovat toisistaan riippuvaisia. Ihminen kehittyy koko elämänsä ajan. Kasvu on psyko-fyysis-sosiaalista, eikä näitä osa-alueita voi ymmärtää, mikäli tarkastelee vain yhtä aluetta kerrallaan. (Anttila ym. 2010.)

Kehonkuva voidaan jakaa edelleen kahteen osaan: kehoitsetuntoon ja vartaloihanteen sisäistämiseen. Kehoitsetunto kertoo siitä minkälaiseksi nainen mieltää oman kehonsa, ulkonäkönsä ja muotonsa, eli miten hän arvioi oman ulkonäkönsä ja miten tyytyväinen hän siihen on. Vartaloihanteen sisäistäminen puolestaan tarkoittaa sitä, kuinka paljon yleinen vartaloihanne vaikuttaa henkilön omaan käsitykseen fyysisesti viehättävästä vartalosta. Jotta ihminen pystyy arvioimaan omaa kehonkuvaansa, täytyy hänen muodostaa jonkinlainen verrattavissa oleva vartaloihanne. (Kontoniemi 2014.)

Kehonkuvan ollessa positiivinen ihminen pitää kehostaan ja pystyy hyväksymään kehonsa epätäydellisyyksistä huolimatta. Mahdolliset puutteet eivät peittoa kehon positiivisia puolia. Nainen pystyy tunnistamaan kehonsa tarpeet, kunnioittamaan niitä ja toimimaan tarpeiden mukaisesti. Positiiviseen kehonkuvaan kuuluu myös kyky suojella kehoa epärealistisilta odotuksilta, joita muun muassa media voi luoda. Tätä kutsutaan kehotyytyväisyydeksi. Nykyisen vartalon ja ihannevartalon välinen epätasapaino luo puolestaan kehotyytymättömyyttä, joka näkyy muun muassa huolena painosta ja kehon muodosta. (Kontoniemi 2014.)

2.2 Itsetunto

Varhaislapsuudessa koetun itsetunnon ja minäkuvan rakentumisen yhtenä tärkeänä osana on annettu itsetunto, eli teot ja sanat, joita lapsi näkee ja kuulee ennen kaikkea

vanhemmiltaan. Suuri vaikutus on myös muilla lapsen elämään osallistuvilla kavereilla ja aikuisilla. Annettu itsetunto on parhaimmillaan pysyvä tunne siitä, että minusta pidetään, olen taitava ja hyvä tyyppi. (Juusola 2011.) Lapsen positiivista minäkuvaa kehittävät koettu hellyys ja läheisyys (Butters 2007).

Itsetunto on tärkeä osa ihmisen minäkäsitystä. Se on sisäistä tulkintaa siitä, että kokee olevansa hyvä ja arvokas. Hyvä itsetunto auttaa ihmistä pitämään itsestään heikkouksistaan huolimatta. Ihminen muokkaa itsetuntoaan läpi elämän peilaamalla ympärillä olevien ihmisten suhtautumista itseensä. (Juusola 2014.)

Naisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää osata erotella toisistaan itsetunto ja kehoitsetunto. Kun itsetunto sisältää laajasti moraalimme, periaattemme, saavutuksemme, arvomme, ihmissuhteemme ja koko persoonallisuutemme, kehoitsetunnon tulisi olla vain pieni osa itsetunnon kokonaisuutta. Jos kehoitsetunto on korostunutta, naiset mittaavat omaa arvoaan ulkonäöllisillä piirteillä. Tällöin kehoitsetunnolla on liian suuri ohjausvalta naisen elämässä ja se, miltä he näyttävät, kumoaa sen mitä he oikeasti ovat. (Bulik 2012.)

Naiset keskittyvät usein enemmän kehoitsetunnon muokkaamiseen kuin itsetunnon käsitteelyyn. Itsetuntoon liittyvät haasteet vaativat usein syvempää pohdintaa, kun taas kehoitsetuntoon vaikuttavat asiat ovat konkreettisempia ja helpommin muokattavia. (Bulik 2012.)

2.3 Äitiys ja kehonkuva

Naisen elämänkaareissa kehonkuvan rakentumiseen ja muokkaantumiseen yhtenä tärkeänä vaikuttavana tekijänä on äidiksi tuleminen ja tähän liittyvät monet vahvat tunteet (Butters 2007). Raskausaika ja synnytys muokkaavat naisen kehoa rajusti lyhyessä aikavälissä (Paananen ym. 2015). Synnyttäminen on kokemus, jonka aikana nainen on samanaikaisesti voimakas ja herkkä. Sen aikana saatu kunnioitus, tuki ja ohjaus vaikuttavat paljon siihen, minkälaisena nainen kokee itsensä synnytyksen jälkeen. Kätilönä tärkeää on suojella äidin eheyttä ja myönteistä siirtymäriittä. Näin saadaan äidille luotua voimaa ja inspiraatiota, joita hän tulee synnytyksen jälkeen elämänsä aikana hyödyntämään. (Butters 2007.)

Kehonkuvan muutokset vaikuttavat myös naisen kokemukseen itsestä naisena sekä äitinä. Muutos voi siis olla hyvinkin kokonaisvaltainen vaikuttaen aina sosiaalisista

suhteista seksuaalielämään asti. (Paananen ym. 2015.) Negatiivinen kehonkuva synnytyksen jälkeen on liitettävissä esimerkiksi synnytyksen jälkeiseen masennukseen, imetyksen onnistumiseen sekä myöhemmin tulevaisuudessa mahdollisesti puhkeaviin syömishäiriöihin ja ylipainon kertymiseen. (Gjerdingen ym. 2009.) Kehonkuvan vaikutusta seksuaaliterveyteen ei myöskään voida vähätellä, sillä synnytyksen myötä kehossa tapahtuvat muutokset voivat olla seksuaalisen haluttomuuden taustalla (Paananen ym. 2015).

3 SOSIAALINEN KANSSAKÄYMINEN

3.1 Sosiaalinen tukiverkosto

Sosiaalisen kanssakäymisen verkosto voidaan jakaa kolmeen ryhmään. Ensimmäiseen tukiverkostoon kuuluvat perhe ja läheisimmät ystävät. Toiseen verkostoon kuuluvat tuttavat ja esimerkiksi kaukaisemmat sukulaiset. Kolmas verkosto koostuu muista ihmisen itsensä valitsemista sosiaalisen tuen muodoista, kuten terveydenhuollon ammattilaisista. Sosiaalinen tuki puolestaan tarkoittaa ihmisen ja hänen sosiaalisen ympäristönsä välistä vuorovaikutusta. (Posio 2016.)

Sosiaalinen tuki vaikuttaa positiivisesti naisen terveyteen lisäämällä naisen itseluottamusta ja varmuutta äitiyteen. Parhaimmillaan hyvä terveys toimii naiselle suurena voimavarana, sillä se takaa kokonaisvaltaisen tasapainon ja hyvänolon kokemuksen. (Posio 2016.) Tiedetään, että hyväksyntä, rakastettuna oleminen ja hyvät ihmissuhteet vahvistavat itsetuntoa. Äidiksi tuleminen saattaa koetella monin eri tavoin naisen itsetuntoa ja minäkuva. Puolison ja muiden läheisten rooli itsetunnon tukemisessa on tärkeä. (Sinkkonen 2001.)

3.2 Kehonkuva ja sosiaalinen kanssakäyminen

Kun ihminen on sinut itsensä kanssa, hän viihtyy kehossaan. Ei tarvitse miettiä, miten muuttaisi itseään, vaan voi olla juuri sellainen kuin on. (Viljamaa 2006.) Kun omassa kehossa on hyvä olla ja minäkuva on positiivinen, sosiaalinen kanssakäyminen helpottuu (Posio 2016). Ihmisen tasapainoisuus ja ulos tuoma tyytyväisyys heijastuu muihin. Ihmisen ollessa epävarma kehostaan, epävarmuus siirtyy toisiin ihmisiin, jolloin tunne luontevasta kanssakäymisestä häviää. Toisten ihmisten mielipiteet ja kommentit saattavat tehdä oman minäkuvan säilyttämisestä haastavaa, jolloin sen ylläpitämiseksi joutuu tekemään töitä. (Viljamaa 2006.)

3.3 Haasteet sosiaalisessa kanssakäymisessä

Sosiaalipsykologiassa on tutkittu valikoivaa tarkkaavaisuutta. Ihminen, joka on valikoivasti tarkkaileva, kerää itselleen sellaista tietoa, joka sopii hänen omiin negatiivisiin

uskomuksiinsa itsestä. Näin negatiivinen pyörä jatkaa pyörimistään ja mikäli ihminen ei muuta ajattelutapaansa, kaavamainen ajattelu saattaa rajoittaa tämän sosiaalista elämää. Usein taas ihmisen tarkkaillessa muita, tämä huomaa toisissa paljon hyviä ja hienoja piirteitä. (Viljamaa 2006.)

Naisen keho saattaa olla synnytyksen jälkeen sekä naiselle itselleen, että ulkopuolisille kuin tarkkailun kohde. Ulkoapäin tulevat vaatimukset ja ohjeet vaikuttavat siihen kuinka tyytyväinen nainen on omaan kehonkuvaansa. Raskaus ja synnytys ovat hyvin erityisiä ja mullistavia asioita, joiden aikana naisen kehossa tapahtuu suuria muutoksia. Ulkopuoliset saattavat olettaa nopeaa palautumista eikä äideille anneta aikaa kuulostella omia tuntemuksiaan rauhassa. (Törrönen 2015.)

4 BLOGGAAMINEN

Blogeista on muodostunut tärkeä osa sosiaalisen median kokonaisuutta. Siinä missä alun perin bloggaamisen tarkoitus on ollut lähinnä verkkopäiväkirjan pitäminen, nykyisin blogit voivat olla jopa kokonaisten organisaatioiden ylläpitämiä ja toimia laajoissa aihepiireihin jaetuissa blogiverkostoissa. Ne ovat merkittävä osa nykypäivän kaupallisia markkinoita, sillä blogiteksteistä lukijat ottavat apua käytännön kulutuspäätöksiinsä. Blogiteksteillä voidaan saavuttaa suuri joukko ihmisiä helposti, nopeasti ja edullisesti. Bloggeja luetaan millä mediapäätteellä tahansa, jopa puhelimella odotustiloissa. Blogien lukijoista 75 % on naisia. Ikäryhmistä suurimmat ovat 20-34 -vuotiaat (35 %) sekä 35-49 -vuotiaat (35 %). Äitiyteen, vanhemmuuteen ja perheeseen liittyviä blogitekstejä lukee 19 % kaikkien blogien lukijoista. (Aller 2014.)

Suurin osa blogeista toimii kuitenkin yksilölähtöisesti. Bloggeja voidaan nimittää jopa "minäteknologiaksi", sillä suurin osa blogien viehätyksestä tulee henkilökohtaisuudesta ja identiteetin rakentamisesta. (Noppiari & Hautakangas 2012.) Suurin osa bloggaajista kokee kirjoittavansa sekä itselleen että lukijoilleen. Pieni osa bloggaajista kokee kirjoittavansa vain itselleen (Rydenfelt 2016). Bloggaajilta ei voida velvoittaa todenmukaista tietojen antamista, vaikka mielipidevaikuttajan rooli onkin tutkitusti suuri (Rydenfelt 2016). Vaikka bloggaajilla ei virallisia eettisiä säännöksiä tai ohjeistuksia olekaan, tärkeimpinä pidettyjä arvoja bloggaajien keskuudessa ovat Tissarin (2015) mukaan: aitous ja rehellisyys, itseilmaisuus, lukijoiden palvelu, vuorovaikutuksen luominen, hyvän mielen tuottaminen ja yksityisyyden suojeleminen.

4.1 Blogit vertaistukena

Blogitekstit saattavat toimia jopa tukiyhteisön tavoin, sillä kommentoimalla lukijat vahvistavat kirjoittajan esittämiä ajatuksia ja vuorostaan jakavat omia samanlaisia kokemuksiaan. Osalle äideistä internet voi olla ainoa paikka, jossa heillä on mahdollisuus kommunikoida toisten äitien kanssa. Blogiteksteissä pyritään usein antamaan äitiydestä realistisempi kuva kuin muissa medioissa. Tällöin esille uskalletaan tuoda vaikeampia tai jopa tabuksi luokiteltuja aiheita, kuten esimerkiksi synnytyksestä palautumisen haasteet. (Posio 2016.) Tekstit kertovat kirjoittajan omasta näkökulmasta ja hänen oma persoonallinen tyylinsä on vahvasti näkyvissä (Kääriäinen & Mäkinen 2017).

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön päätarkoituksena oli selvittää blogiteksteistä tehtävän sisällönanalyysin avulla, miten naiset ovat kokeneet kehonkuvansa synnytyksen jälkeen ja miten se vaikuttaa heidän elämäänsä. Tavoitteena on lisätä kättilöiden tietoisuutta naisen kehonkuvan merkityksellisyydestä naisen elämänkaareissa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten naiset kokevat kehonkuvansa synnytyksen jälkeen?
2. Miten synnyttäneen naisen kehonkuva ja sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttavat toisiinsa?

6 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ

Opinnäytetyö toteutettiin induktiivisena sisällönanalyysinä valituista blogiteksteistä. Teksteistä etsittiin niiden perimmäisiä merkityksiä. Sisällönanalyysin tarkoitus on pelkistää aineisto ja muodostaa luotettavasti tutkittavaa ilmiötä kuvaavia käsitteitä. Erilaisuudet ja samankaltaisuudet eri teksteistä pyritään selvittämään. Induktiivisessa analyysissä edetään aineistolähtöisesti, eli käsitteet ja analyysirunko luodaan aineiston perusteella. (Kygäs ym. 2011.) Sisällönanalyysin kohteena voi olla mikä tahansa kirjoitettu dokumentti, esimerkiksi artikkelit, keskustelu tai puhe. Sisällönanalyysiä tehdessä ei pyritä etsimään totuutta sinänsä, vaan todellisuus ymmärretään inhimillisenä ajattelutapana. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Sisällönanalyysia varten tehtävä teoreettinen viitekehys muodostettiin kirjallisuuskatsauksen avulla. Kirjallisuuskatsauksessa luodaan tutkimuksen käsitteellinen tausta keräämällä aihetta koskeva tutkimustieto yhteen. Näin selvitetään, mitä käsitteitä tutkimusilmion tarkastelussa on käytetty. Se ohjaa myös tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013.)

Opinnäytetyön analyysivaihe toteutettiin kolmessa portaassa. Ensimmäisessä vaiheessa aineistoista valittiin suorat, aihetta koskevat lainaukset ja ne pelkistettiin. Toisessa vaiheessa samankaltaisista pelkistyksistä muodostettiin kokoavat alakategoriat. Alakategorioiden perusteella luotiin vielä tutkimuskysymyksiä heijastavat yläkategoriat ja lopulta opinnäytetyön kokonaistarkoitusta kuvaava pääkategoria. Varsinaisista sisällönanalyysitaulukoista tehtiin vieläkin pelkistetympi analyysirunko opinnäytetyön raportin liitteeksi (Liite 1).

Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen haettiin tietoa PubMed -tietokannasta. Lisäksi tietoa haettiin kirjastojen hakujärjestelmistä ja verkkojulkaisuista. Lähdemateriaalien valinta rajattiin vuosiin 2007-2017. Muutama lähde on tätä aikarajausta vanhempi, mutta niiden sisältö on edelleen ajankohtaista ja pätevää. Blogit löydettiin hakukone Googlen avulla. Blogitekstit valittiin satunnaisotoksella synnyttäneiden naisten kehonkuva koskevista teksteistä. Hakusanoina käytettiin muun muassa seuraavia suomenkielisiä sanoja ja niiden englanninkielisiä vastineita: *kehonkuva, naiseus, itsetunto, kehoitsetunto, seksuaalisuus, minäkuva, hyväksyntä, synnytys, äitiys, bloggaaminen, blogi, sosiaalinen vuorovaikutus, ihmissuhteet, kanssakäyminen*.

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

7.1 Positiivinen suhtautuminen kehonkuvaan

Kehonkuvaansa positiivisesti suhtautuvat naiset ovat melko tyytyväisiä oman kehonsa ulkonäköön ja nykyhetkeen. Äitiyden tuomat muutokset koetaan positiivina muutoksina. Ulkonäköpaineita ei pidetä merkittävinä. Osa kokee päässeensä raskauskiloista helposti eroon ja palautuneensa synnytyksen jälkeen yllättävän nopeasti. Yksi äideistä kokee tästä jopa hieman syyllisyyttä. Useampi nainen kertoo, etteivät he ota paineita palautumisesta synnytykseen jälkeen, vaan luottavat kehon palautuvan ajan myötä.

"En rakasta kroppaani, mutta en myöskään vihaa sitä. Olen äiti ja annan sen näkyä kropassani. En oikeastaan ajattele hirveästi vartaloani; olen normaalipainoinen ja se riittää minulle. En ota paineita 'entisiin mittoihin' pääsemisestä."

"Olin salaa onnellinen ja helpottunut, että pääsin näin helpolla."

Synnytyksen tuomat muutokset ovat tuoneet naisille armollisuutta omaa kehoansa kohtaan. Vartalo koetaan myös naisellisemmaksi synnytyksen jälkeen. Lohtua äideille toi ymmärrys siitä, että kehon muutosten kanssa ei olla yksin, vaan raskaus vaikuttaa jokaisen synnyttäneen naisen kehoon. Raskaus ja synnytys ovat tuoneet mukanaan uuden näkökulman kehoa kohtaan. Oman vartalon vertailu muiden vartaloihin on vähentynyt. Yksi naisista kokee kehonsa naisellisemmaksi. Eräs äideistä kokee olevansa elossa enemmän kuin koskaan aiemmin.

"Mun täytyy sanoa, että mulle tämä viimeinen vuosi on tuonut ihan uudenlaisen näkökulman omaan kehooni. Jos en ennen osannut olla armollinen itselleni vielä ihan täysin, niin nykyään osaan."

"Vaikka raskauden runtelema kehoni onkin kauniisti sanottuna 'aika karu' äidiksi tulo toi mukanaan paljon naisellisuutta."

"On jollain tapaa hyvin lohduttavaa nähdä muiden synnyttäneiden naisten vartaloita. Huomata että minä en ole yksin teepussieni tai roikkuvan vatsanahan kanssa."

Naiset kunnioittavat ja arvostavat kehojensa kykyjä. Lasten saaminen koetaan niin arvokkaaksi, että kehon muutokset ollaan valmiita hyväksymään. Naiset ymmärtävät, että keho on tehnyt kovan työn raskauden ja synnytyksen aikana. Itsekriittisyys on vähentynyt.

"Nykyään olen enemmän kuin sinut itseni kanssa. Nykyään rakastan itseäni ja omaa kehoani ylrikaiken. Onhan se tuonut mulle mun ihanan poikani. Voiko sellaista kehoa kritisoida joka on saanut jotain sellaista aikaan?"

"Jos keho pystyy tuottamaan toisen elämän, niin eikö sitä pitäisi kunnioittaa kaikin voimin?"

"Ei keho tietysti ole enää nuorentytön keho, vaan synnyttäneen äidin. Aluksi olin sitä mieltä, että raskaus pilasi kehoni. Pian kahden vuoden kamppailun jälkeen kuitenkin alan pikku hiljaa tajuamaan, että tein oikeasti kovan työn. Ei mikään niin positiivinen, kuin oma lapsi ole syy pilantuneeseen itseeni."

Naiset ovat opetelleet olemaan sinut kehojensa ja raskauden tuomien muutoksien kanssa. Opettelu on koettu raskaana, mutta palkitsevana. Vartalon muutosten pysyvyys tiedostetaan ja ne hyväksytään.

"Olin kai tavallaan katkera. Pikkuhiljaa olen kuitenkin oppinut elämään vartaloni kanssa. Nämä arvet ovat osa minua. Olen opetellut olemaan tyytyväinen itseeni, ja olen mielestäni onnistunut siinä hyvin."

"Niin ne ovat pysyviä ja minä tiedän sen. Se ei haittaa..."

Naiset pitävät tärkeimpänä hyvää oloa ja omaa suhtautumista itseensä. Hyvinvointiin panostaminen koetaan tärkeäksi, mutta perhe-elämän keskellä aikataulullisesti haastavaksi. Joillakin raskaus on muuttanut kehonkuvaa positiivisemmaksi. Osa naisista on päättänyt, että ei anna kehonkuvan rajoittaa elämäänsä.

"Vaikka kuinka laihduttaisi tai lihottaisi tai kävisi miljoonassa kirurgisessa toimenpiteessä, ei sillä ole millään mitään väliä, jos oma suhtautuminen itseensä ei ole tasapainossa."

"Raskaus muutti siis kehonkuvaani positiivisemmaksi; ei ole enää niin väliä miltä näyttää, sillä on enemmän merkitystä että on hyvä olo."

"Olen kymmeniä kertoja päättänyt nostaa leuan. Tämä blogiteksti olkoon se viimeinen leuannosto, sillä en voi antaa raskauden jättämien jälkien rajoittaa loppuelämäni."

7.2 Negatiivinen suhtautuminen kehonkuvaan

Negatiivisesti kehonkuvaansa suhtautuvat naiset kokevat peilikuvansa pettymyksenä ja siitä tunnetaan surua. Eräs naisista kuvaa, ettei ole koskaan aikaisemmin kokenut niin suuria ja radikaaleja muutoksia kehossaan kuin synnytyksen jälkeen. Raskauskilojen jäämisestä ollaan oltu yllättyneitä ja pettyneitä, sillä niiden oletettiin lähtevän nopeammin. Ulkonäköpaineita tulee myös median välityksellä.

"En ole koskaan näyttänyt rujommalta kipeiden ja kutisevien raskausarpien, ylimääräisen vatsanahkani ja maitoa suihkuavien jättitissien kanssa. Ne kymmenen tikkiä haarovälissä olivat vain kirsikkana kakun päällä."

"Olen katsonut peiliin ja itkenyt niin monta kertaa, että kerroista on mahdotonta pitää minkäänlaista lukua."

"Voisin sanoa, että olen käynyt todella pohjalla ajatuksieni kanssa ja löytänyt itseni googlettamasta 'voiko kauneusleikkauksiin ottaa pankkilainaa' ja verrannut vartaloani Cosmopolitanin kansikuvassa keikistelevään (photoshopattuun?) kaunottareen. Itkenyt, nauranut ja jopa raivonnut peilikuvaani."

Osa naisista kokee kehonsa rumaksi. Kehossa puutteiksi mielletyt kohdat tiedostetaan yksityiskohtaisesti. Negatiivisten yksityiskohtien koetaan peittoavan mahdolliset positiivisetkin puolet. Itseinho on vallitseva tunne. Koska oma ulkonäkö koetaan inhottavana, ei haluta tulla valokuvatuksi eikä panostaa kauniisiin vaatteisiin.

"Tällä hetkellä en tykkää ottaa kuvia itsestäni. En tykkää katsoa peiliin. On ihan sama mitkä vaatteet laitan, koska olen muutenkin ruma."

"En tykkää kropassani jo ennestään isoista, lyhyistä jaloistani enkä takamuksistani. En tykkää mahastani, joka pullottaa paidan alta. Inhoan pyöreitä kasvojani, jotka ovat vanhentuneet vuosia. Missä ihana sileä iho?"

"Mutta mitä tekee näteillä silmillä, jos naama on muutenkin kuin aasin takamus?"

Vaikka osa naisista kokeekin kehonkuvansa tällä hetkellä negatiivisena, he toivovat, että tulevaisuudessa kehonkuva muuttuu positiivisempaan suuntaan. Sen eteen ollaan myös valmiita taistelemaan. Itsensä hyväksymisen tärkeys tiedostetaan.

"Miten raskasta on elää rakastamatta ja hyväksymättä itseään."

"En tiedä vielä minkälaisiin lauseisiin tämän blogitekstini päätän, mutta minun täytyy myöntää, etten koskaan ole joutunut taistelemaan itseni kanssa niin kovin, kun joutunut raskauden jättämän peilikuvani kanssa taistelemaan. Olen edelleen suurimmaksi osaksi häviöllä, mutta taistelutahtoni on kova. En ehkä osaa sanoa, miten voitaisin ottelun, mutta lähemmäs voittoa en pääse, kuin sillä että annan ajan kulua."

"Kyllä... minä olen äiti ja kannan jokaista arpea vielä jonain päivänä ylpeydellä."

7.3 Sosiaalisen kanssakäymisen vaikutus kehonkuvaan

Sosiaalisen kanssakäymisen vaikutukset naisen kehonkuvaan voivat olla ristiriitaisia. Muiden mielipiteistä ei haluta välittää eikä antaa niiden vaikuttaa kehonkuvaan. Läheisten ehdoton hyväksyntä ja rakkaus helpottavat naista oman kehonkuvansa käsittelyssä.

Naiset tiedostavat, että läheisten rakkaus on ulkonäöstä riippumatonta. Blogiteksteistä tuli myös ilmi, ettei omaa ulkonäköä tai kehonkuvaa ehditä välttämättä mieltä elämäntilanteen vuoksi.

"Ei mua kiinnosta onko mun reisissä kuinka paljon lihasta ja näkyykö se housuista läpi katsojan silmään."

"Pahimpina hetkinä kuitenkin hengitän syvään ja mietin asiaa toiselta kantilta. Minulla on mies, jonka mielestä olen edelleen kaunein maailmassa. Ja minulla on poika, joka rakastaa äitiään ulkonäöstä huolimatta."

Muiden kommentit ja mielipiteet lisäävät naisten epävarmuutta omista kehoistaan. Kommentointi koetaan haavoittavana. Naisten omat oletukset muiden ajatuksista vahvistavat negatiivista kehonkuvaa. Yksi naisista kokee, ettei olisi tuntenut ulkonäköpaineita ilman muiden kommentteja, sillä muiden kommentointi antaa ymmärtää, että synnytyksen kehoon tuomat muutokset tulisi ottaa negatiivisesti. Muutamalla naisella pelko hyväksymättä jäämisestä estää myös normaalia elämää: ei esimerkiksi haluta enää mennä saunaan muiden ihmisten kanssa. Myös lähipiirin jyrkkä suhtautuminen omiin kehoihinsa lisää synnyttäneen naisen epävarmuutta itsestään.

"Miettinyt 'miten koskaan' voi enää saunoa, muiden silmien alla? Miten kukaan voi koskaan nähdä vartalossani mitään kaunista?"

"Yksi kysytyimmistä kysymyksistä tuttavieni ja teidän lukijoiden esittämänä on ollut se, miten olen osannut ottaa vastaan lihomisen raskaudessa ja kaikki muutokset mitä synnytys ja uusi elämä on tuonut. En tiennyt sitä aiemmin, mutta ilmeisesti lähes jokainen nainen kärsii siitä, että raskausaika muuttaa kehon muotoa. Ainakin itselleni on tullut sellainen kuva omilta tuttaviltani."

"Häpesin vatsaani pitkään ja huomasin kyllä ihmisten, toisten naisten, kauhistuneet katseet uimahallin pesuhuoneessa."

"Olen joutunut kuuntelemaan oman kehon tyytymättömyyteen myös lähipiirissäni, paljonkin. En tiedä olisivatko he pitäneet pienempää meteliä, jos en olisi pitänyt raskauden jättämää kehoani salaisuutena? Sitä ei siis esitellä, ei missään nimessä."

Terveystiedon ammattilaisten kommentit ovat vaikuttaneet negatiivisesti naisten kehonkuvaan. Kommentit ovat lisänneet hetkittäistä ahdistusta, surua ja häpeää omasta ulkonäöstä. Yksittäisetkin lauseet ovat jääneet naisten mieleen vahvasti.

"Lääkäritkin ovat sanoneet, etteivät ole nähneet niin paljon raskausarpia kuin minulla on. Olen tuntenut niistä suurta ahdistusta, mutta nyt ne ovat jo vähän haalistuneet enkä tunne niistä enää juurikaan häpeää."

"Muistan kun menin synnyttämään. Kätilö kauhisteli suuria arpiani ja voivotteli että ne ovat nyt sitten ikuisia. Tämä hetki oli juuri ennen pojan maailmaan tuloa. Ensin masennuin kommentista mutta kokosin itseni kuitenkin."

7.4 Kehonkuvan vaikutus sosiaaliseen kanssakäymiseen

Naisen kehonkuvan vaikutukset sosiaalisen kanssakäymiseen voivat olla hyvinkin hallitsevia. Blogiteksteistä käy ilmi, että naiset priorisoivat sosiaalisten suhteiden ylläpidon ja läheisten kanssa vietetyn ajan tärkeämmiksi kuin kehonkuvan miettimisen. Toisaalta voidaan myös todeta, että parantunut kehonkuva lisää itsevarmuutta ihmissuhteissa. Naiset kokevat tärkeämpänä, että riittävät läheisille ja itselleen, ei niinkään ulkopuolisille ihmisille.

"Ei Jeesuskaan kysy taivaassa, paljonkos sinun painoindeksisi oli maan päällä. Aika läheisten kanssa - se on korvaamatonta - eikä niitä hetkiä saa koskaan takaisin."

"Se aika tulee vielä, kun jaksan taas käydä juoksemassa ja keskittyä enemmän itseeni. Nyt tärkeintä on vauvan kanssa jaksaminen, imetys ja fyysisistä sairauksista parantuminen."

"Enää en välitä uimarannalla uteliaista ja kauhistuneista katseista, tai typeryyttään ilkeitä kommentteja laukovista ihmisistä. Miksi välittäisin ja antaisin tuntemattomien ihmisten vaikuttaa minuun? Riittää kun kelpaan Sofialle, poikaystäväälle, muille läheisilleni ja ennen kaikkea itselleni."

Uskomukset toisten mielipiteistä vaikeuttavat sosiaalista kanssakäymistä. Negatiivinen kehonkuva vaikuttaa parisuhteeseen kuormittavasti. Kehoa piilotellaan omalta kumppanilta eikä kumppanin haluta välttämättä antaa edes koskettaa, mikä vaikeuttaa parisuhteeseen kuuluvaa läheisyyttä. Blogiteksteistä käy myös ilmi, että negatiivinen kehonkuva voi johtaa yksinäjäämisen pelkoon. Naisten on vaikea vastaanottaa kohteliaisuuksia. Sosiaaliset tilanteet koetaan kiusallisiksi ja vaikeiksi.

"Olin mielestäni liian lihava, väärän muotoinen, väärän pituinen, väärän värinen, liian kömpelö, liian muhurainen, liian isot tissit, liian lättänä pyllä, vatsaan tuli rumat makkarat kun istuin... Listaa voisi jatkaa loputtomiin. Toki kuvittelin että kaikki muutkin ajattelivat minusta näin. Jos joku sanoi minua kauniiksi, en uskonut. Minusta oli kiusallista olla uimarannalla edes kavereiden kanssa."

"Piilottelin kehoani kerrospukeutumalla ettei vaan kukaan huomaisi niitä. Myös miehen kanssa alkoi olla vaikeuksia. En halunnut hänen näkevän minkälainen 'hirmio' minusta oli tullut. Aloin nukkumaankin isot kasat vaatteita päällä ja jos hän vahingossakaan kosketti vatsaani, suutuin hänelle."

"Valitin miehelle toistuvasti siitä että elämäni on ohi, olen kaulasta alaspäin vanhus ja jos me joskus erottaisiin olisin loppuelämän yksin. Kukaan ei koskaan enää voi pitää minusta... (tarkoitin myös miestäni)."

8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön eettisen pohdinnan tukena on käytetty tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusta. Tätä opinnäytetyötä tehdessä on pyritty toimimaan rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. Tulokset esitetään avoimesti ja vääristelemättä. Työssä käytetään asianmukaisia lähdeviittauksia. (TENK 2012.)

Internet tarjoaa usein helpon tavan tutkimusaineiston löytämiseksi ja keräämiseksi. Materiaali tuo kuitenkin mukanaan useita eettisiä kysymyksiä, sillä sosiaalista mediaa hyödyntävään tutkimukseen ei ole annettu yksiselitteistä ohjeistusta. Koska ympäristönä sosiaalinen media on nopeasti muuttuvaa ja tutkimustieto on rajallista, ei myöskään eettisten kysymysten arvioiminen ole yksiselitteistä. (Terkamo-Moisio ym. 2016.)

Blogiteksteistä tehtävässä tutkimuksessa tutkijoiden oma pohdinta eettisistä kysymyksistä korostuu. Merkityksellisintä eettisessä pohdinnassa on käytetyn materiaalin luonne. On tärkeää miettiä, onko materiaali yksityistä vai salaista ja kuinka arkaluontoinen käsiteltävä aihe on. Sosiaalisessa mediassa yksityisyydestä tulee helposti häilyvä käsite. Kirjoittaja voi pitää tekstiään yksityisenä, vaikka se on tuotettu julkiselle alustalle. Kirjoitusten yksityisyyden arvioinnissa voidaankin pohtia sen saatavuutta. (Terkamo-Moisio ym. 2016.)

Tämän opinnäytetyön sisältöanalyysissä käytettävät blogit ovat julkisesti luettavissa ja ne ovat kaikkien internetiä käyttävien saavutettavissa. Blogitekstejä voidaan myös vapaasti kommentoida. Voidaan siis olettaa, että kirjoittaja on tehnyt päätöksen tarinansa jakamisesta blogia kirjoittaessaan. Bloggaajien yksityisyyden kunnioittamiseksi blogitekstejä ei merkata lähteiksi. Opinnäytetyössä ei myöskään kerrota kirjoittajien tarkkaa ikää tai muita tietoja, joista henkilöt olisi mahdollista tunnistaa. Eettisyyttä käsiteltäessä on kuitenkin hyvä huomioida, voidaanko puhua anonymiteetistä, kun blogitekstien lainaukset ovat löydettävissä aineistohauulla.

Opinnäytetyötä tehdessä ei voida olla varmoja blogikirjoitusten todenperäisyydestä, sillä bloggaajat kertovat tai jättävät kertomatta kehonkuvastaan sen minkä haluavat. Tarkoituksena tutkimuksessa ei olekaan selvittää kirjoitusten aitoutta, vaan tutkia blogiteksteistä välittyvää kuvaa aiheesta. Opinnäytetyössä aineistolainaukset erottuvat tekstistä sisennettyinä. Suoria lainauksia on runsaasti, jotta lukija saa riittävän kattavan kuvan blogitekstien todellisesta sisällöstä. Tämä lisää myös opinnäytetyön luotettavuutta.

Blogitekstejä valittiin tutkimukseen kymmenen. Jos tekstejä olisi valittu vähemmän, olisi se antanut suppeamman kuvan naisten kokemuksista. Blogit valittiin sattumanvaraisesti. Ensimmäisessä lukuvaiheessa ei tekstejä analysoitu eikä niitä luettu yksityiskohtaisesti. Kirjoituksista tarkistettiin tässä vaiheessa ainoastaan se, että blogiteksti vastasi aihetta ja että kirjoittaja ilmaisi olevansa synnyttänyt nainen. Tällä pyrittiin välttämään sitä, että tekstit valikoituisivat opinnäytetyön tekijöiden ennakkokäsityksien pohjalta.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että kaikki kolme tekijää käsitelivät blogitekstejä yhdessä. Yhteistyö opinnäytetyön tekijöiden kesken toimi saumattomasti ja toisia kunnioittavasti. Tiiisiin yhteistyön etuna on se, että aineistoa on mietitty useammasta näkökulmasta ja tutkimustuloksiin päädyttiin yhdessä. Sisältöanalyysia tehdessä ei ole tarkoituksena löytää aiheesta absoluuttista totuutta, vaan kuvata valittujen kymmenen naisen kokemusta. Tulokset ovat kuitenkin opinnäytetyön tekijöiden tulkintaa blogiteksteistä, mikä saattaa heikentää opinnäytetyön luotettavuutta. Haasteena on se, että kirjallinen ilmaisu voidaan tulkita eri tavalla kuin blogin kirjoittaja on sen tarkoittanut.

Teoreettisen viitekehyksen tarkoituksena on avata lukijalle opinnäytetyössä käytettävät käsitteet. Teoreettista viitekehystä kirjoittaessa on noudatettu hyvää lähdekritiikkiä eli viitekehukseen valikoitui ajantasaisia, luotettavia ja tarkoituksenmukaisia lähteitä. Synnyttäneen naisen kehonkuvasta ei löytynyt suomalaisia tieteellisiä tutkimuksia, joten tutkimustulosten yhdistäminen aiempaan tietoon osoittautui haastavaksi. Kansainvälisiä tutkimuksia kuitenkin löytyi ja näitä hyödynnettiin opinnäytetyössä. Tutkimuskysymysten asettelussa on kiinnitetty huomiota siihen, että kysymykset ovat selkeät ja helposti ymmärrettävät.

9 POHDINTA

9.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää blogiteksteistä, miten naiset kuvailevat synnytyksen jälkeistä kehoaan ja miten nämä kokemukset omasta kehosta vaikuttavat sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin. Ennen opinnäytetyön aloittamista tekijöiden ennakoajatuksena oli, että synnytyksen jälkeisen kehon fyysisistä muutoksista puhutaan melko paljon, mutta muutosten psyykkisen puolen pohdinta jää vähemmälle. Kysymyksiä herätti se, millainen vaikutus kehonkuvalla on synnytyksen jälkeiseen hyvinvointiin ja millä tavalla kehonkuva loppupeleissä näyttäytyy naisen elämänkaareissa.

Blogiteksteistä kävi ilmi, että kehonkuva on arkaluontoinen asia ja aiheuttaa voimakkaita tunnereaktioita synnyttäneissä naisissa. Oli herättelevää huomata, kuinka iso ja vaikuttava osa kehonkuva naisen elämää on. Blogikirjoituksista esiin nousee erityisesti se, että muutosten kanssa elämistä ja itsensä hyväksymistä joudutaan tietoisesti opettelemaan. Sosiaalinen kanssakäyminen koettiin sekä positiivisena voimavarana että myös kuormittavana tekijänä silloin, kun uusi kehonkuva on vasta muotoutumassa ja epävarmalla pohjalla.

Positiivisuus ja luotto omaan kehoon oli nähtävissä monesta blogitekstistä. Tekstejä luettaessa huomataan, että äitiyden myötä naiset ovat muodostaneet uusia näkökulmia kehoonsa ja muutoksia selvästi pohditaan ja punnitaan uuden elämäntilanteen keskellä paljon. Naiset pitävät omaa hyvinvointiaan tärkeänä, mutta sille on haastavaa järjestää aikaa. Tekijöiden arvion mukaan naisilla, joilla palautuminen on ollut helppoa, kehotyvyväisyys näyttäytyi suurempana kuin niillä, joilla oli enemmän fyysisiä muutoksia. Mielenkiintoista olisi myös pohtia, miten aikaisempi kehonkuva vaikuttaa synnytyksen jälkeiseen kehonkuvaan.

Moni naisista taistelee kehonkuvansa kanssa. Kehoa kuvattiin hyvin voimakkailla negatiivisilla termeillä, kuten itseinho, tyytymättömyys, pettymys ja hirviö. Yksi naisista mainitsee etsineensä tietoa kauneusleikkauksista. Tämä korostaa sitä, kuinka suuri vaikutus kehon muutoksilla on. Toisaalta kauneusleikkauksia pidetään merkityksettöminä, mikäli oma suhtautuminen itseensä ei ole tasapainossa. Naiset ovat siis hyvin eri tasoilla kehonkuviansa käsittelyn kanssa. Olisi mielenkiintoista perehtyä siihen, millä tavalla tähän

vaikuttaa esimerkiksi synnytyksestä kulunut aika, synnytysten lukumäärä ja synnyttäjän ikä.

Aineistossa kahdessa lainauksessa puhuttiin myös terveydenhuollon ammattilaisten kommenttien vaikuttavuudesta kehonkuvaan. Lääkäriin ja kätilön kommentit raskausarpien määrästä ja pysyvyydestä ovat jääneet äitien mieleen lähtemättömästi ja aiheuttaneet lisää ahdistusta ja surua. Blogin kirjoittajan mukaan kätilön ikävä kommentointi tapahtui synnytyssalissa, juuri ennen hänen lapsensa syntymää. Opinnäytetyön tekijöiden mielestä onkin tärkeää tiedostaa, miten paljon varomattomat kommentit voivat vaikuttaa naisen hyvinvointiin. Terveystieteiden ammattilaisten tulisi huomioida tämä ollessaan vuorovaikutuksessa naisten kanssa.

Opinnäytetyön tekijöitä yllätti se, että suurin osa blogiteksteistä oli positiivissävyytteisiä. Vaikka keho itsessään aiheuttaisikin negatiivisia tunteita, lainausten taustalla on kuitenkin selkeästi näkyvissä kirjoittajien toive siitä, että tulevaisuudessa he hyväksyisivät itsensä paremmin. Lapsen saamista pidettiin selkeästi niin suurena arvona, että kehon muutosten murehtiminen jäi naisille tärkeysjärjestyksessä toiseksi.

Blogiteksteistä voidaan huomata, että naiset vertailevat itseään toisiin naisiin melko paljon. Vertailusta saadaan lohtua ja muilta saatava vertaistuki näyttäytyy lainauksissa positiivisessa valossa. Ulkonäköpaineita koettiin ulkopuolisista henkilöistä mediasta. Omaa kehoa verrattiin esimerkiksi Cosmopolitanin kansikuvanaiseen.

Kehonkuvan vaikutukset parisuhteeseen eivät ole vähäisiä. Lainauksista kävi selkeästi ilmi, että esimerkiksi intiimi kanssakäyminen vaikeutuu, kun omaa kehoa piilotellaan tai ei anneta kumppanin koskea. Kehonkuvan vaikutusta seksuaaliseen kanssakäymiseen ei lainauksista tullut ilmi, mutta tämäkin olisi mielenkiintoinen aihe tutkia jatkossa. Yksinäijämisen pelko nousee vahvasti esille: oletetaan, että kehon vuoksi ei riitetä nykyiselle kumppanille. Toisaalta teksteistä on luettavissa, että omalle kumppanille ehdoitta kelpaaminen myötävaikuttaa positiiviseen kehonkuvaan.

Kehonkuva vaikuttaa myös muihin ihmissuhteisiin. Naiset arkailevat esimerkiksi sitä, kehtaavatko mennä saunaan tai uimarannalle muiden katseiden alle. Naiset kuvaavat, että ovat kokeneet kauhistelua toisilta naisilta esimerkiksi uimahallin pesuhuoneessa. Olisi mielenkiintoista tutkia, ovatko kokemukset todellisia vai naisten omia päätelmiä mahdollisen huonon itsetunnon johdosta. Opinnäytetyön tekijöiden kesken pohdittiin myös sitä, pystyvätkö naiset keskustelemaan avoimesti kehonkuvaansa liittyvistä huolist, mikäli läheistenkin kanssa rannalla oleminen koetaan kiusalliseksi. Toisaalta

läheisten kanssa vietetty aika nostetaan usein tärkeysjärjestyksessä korkeammalle kuin kehonkuvan pohtiminen. Ajatuksia herätti myös se, miten vahva yhteys on negatiivisella kehonkuvalla ja naisten vaikeudella vastaanottaa kohteliaisuuksia.

9.2 Työn arviointi ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön toteuttamistapaa pohdittaessa haastattelututkimus koettiin parhaimmaksi tavaksi lähestyä aihetta, mutta aikataulullisista syistä se osoittautui mahdottomaksi toteuttaa. Kirjallisuuskatsaus taas olisi ollut tekijöiden mielestä jäykkä tapa toteuttaa näin kokemusperäistä aihetta, jolloin tuli idea blogitekstien sisällönanalyysistä. Blogiteksteihin tutustuessa todettiin, että blogit tuovat uudempaa ja ajankohtaisempaa näkökulmaa asiaan. Blogeissa kirjoittajat julkaisevat avoimesti mielipiteitä sekä kokemuksia omasta kehostaan. Tällaista kokemusperäistä tietoa löydettiin huonosti kirjallisuudesta.

Koska kehonkuva on aiheena arkaluontoinen, pohdintaa herätti se, tulisiko blogitekstien luotettavuutta kyseenalaistaa, mikäli kirjoittaja kokee kirjoittavansa sadoille tai vain muutamille ihmisille. Toisaalta blogitekstit ovat täysin tutkimuksesta riippumatonta aineistoa, koska opinnäytetyön tekijät eivät ole vaikuttaneet tekstien sisältöön. Sisällönanalyysia tehdessä haasteeksi koettiin se, ettei blogien kirjoittajille pystytty esittämään tarkentavia lisäkysymyksiä. Tekstejä läpikäydessä keskityttiin siihen, mitä teksteistä löytyy, eikä siihen, mitä sieltä mahdollisesti jää uupumaan. On myös tärkeää muistaa, että tutkimustuloksia ei voida tarkastella tieteellisinä faktoina, vaan opinnäytetyön tekijöiden tulkintana blogiteksteistä.

Opinnäytetyön työstäminen sujui mutkattomasti hyvässä yhteisymmärryksessä aikataulua noudattaen. Aihe rajautui nopeasti selkeäksi kokonaisuudeksi. Vahvin puoli opinnäytetyössä on tekijöiden tiivis yhteistyö. Työ selkeyttää tutkittavaa aihetta, tutkimuskysymyksiin vastattiin valittujen blogitekstien pohjalta löytyvällä tiedolla ja tulokset ovat hyödyllisiä sekä sen tekijöille, että sen lukijoille. Haasteena oli tutkimustiedon löytäminen nimenomaan synnyttäneen naisen kehonkuvasta, mikä vaikeutti tulosten vertailua ja yhteneväisyyksien löytämistä. Tietopohjaa sovellettiin muista aiheista käsittelevistä tutkimuksista lyhyinä otoksina.

Jatkotutkimusaiheena olisi hyvä perehtyä niihin konkreettisiin keinoihin, millä kättilö pystyy tukemaan naisen kehonkuvaa erityisesti raskauden ja synnytysten tuomien muutosten osalta. Keinona voisi miettiä esimerkiksi puheeksi ottamisen mallin kehittämistä.

Gjerdingenin (2009) tutkimusryhmä toteaa tutkimuksessaan, että naisille olisi tärkeä kertoa synnytyksen jälkeisistä kehon muutoksista jo raskausaikana, koska se on kytkeytynyt useilla eri tavoilla kehonkuvaan, painonnousuun ja psyykkiseen terveyteen. Voisikin siis harkita, olisiko aiheellista ottaa kehonkuva puheeksi jo raskausaikana esimerkiksi synnytysvalmennuksen yhteydessä. Olisi myös tärkeää löytää menetelmiä, joilla voidaan edistää naisen kehonkuvaa ja itsetuntoa synnytyksen jälkeen. Voisiko yhtenä keinona olla esimerkiksi vertaistuki? Näin kehonkuvakeskustelusta saattaisi tulla vapautuneempaa ja avoimempaa.

Tutkimusmateriaalia läpi käydessä tekijät törmäsivät myös Avaloksen (2005) tutkimusryhmän muodostamaan mittariin (the Body Appreciation Scale, BAS), joka on kehitetty juurikin kehonkuvan positiivisten puolien arviointiin. Mittarissa arvioinnin kohteena ovat esimerkiksi kehon hyväksyntä puutteista huolimatta, kehon ja sen tarpeiden kunnioittaminen sekä kehon suojeleminen mediasta välittyviltä epärealistisilta ihanteilta. (Avalos 2005.) Ilmeisesti tätä ei ole juurikaan vielä hyödynnetty Suomessa, joten sen mahdollisuuksia synnyttäneen naisen kehonkuvan tukemisessa voisi tutkia vielä tarkemmin.

Lisäksi olisi tärkeää pohtia, miten media vaikuttaa synnyttäneen naisen kehonkuvaan eli luoko media naiselle lisäpaineita siitä, miten nopeasti ja millaiseksi kehon tulisi palautua synnytyksen jälkeen. Mediassa on nykyisin nostettu useammin esille erilaisia kehoja ja tuotu esille synnytyksen jälkeisiä muutoksia. Tulisiko muokkaamatonta, luonnollista naiskuvaa tuoda esiin vieläkin enemmän?

LÄHTEET

- Aller. 2014. Suuri blogitutkimus. https://www.aller.fi/wp-content/uploads/2014/11/Suuri_blogitutkimus_28.10.2014.pdf
- Anttila, R.; Eronen, S.; Kallio, M.; Kanninen, K.; Kauppinen, L.; Paavilainen, P.; Salo, S. 2010. Persoona 2. Kehityopsykologia. EDITA.
- Avalos, L.; Tylka, T. & Wood-Barcalow N. 2005. The Body Appreciation Scale: development and psychometric evaluation. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18089195>
- Bulik, C. 2012. Nainen peilissä. Ulkonäköpaineet ja itsetunto. Minerva.
- Butters, M. 2007. Väkevä hauras. Like.
- Gjerdingen, D.; Fontaine, P.; Crow, S.; McGovern, P.; Center, B. & Miner, M. 2009. Predictors of Mothers' Postpartum Body Dissatisfaction. Artikkel. Women Health. Viitattu 25.9.2017. https://www.researchgate.net/publication/40690939_Predictors_of_Mothers'_Postpartum_Body_Dissatisfaction
- Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Otava.
- Juusola, M. 2014. Äidin voimakirja. Voimakirja Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. SanomaPro.
- Kemppi, J. 2017. Nämä kuvat paljastavat, miltä synnyttäneen naisen keho todella näyttää. Ilta-Sanomat. Artikkel. Viitattu 26.11.2017. <https://www.is.fi/hyvaolo/art-2000005217764.html>
- Kontoniemi, K. 2014. Nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä kehonkuvaa rakentavista asioista. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43864/URN:NBN:fi:jyu-201406302180.pdf?sequence=1>
- Kyngäs, H.; Elo, S.; Pölkki, T.; Kääriäinen, M. & Kanste, O. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Artikkel. Hoitotiede. Viitattu 25.9.2017. https://www.researchgate.net/publication/261723764_Sisallonaalyysi_suomalaisessa_hoitotieteellisessa_tutkimuksessa

Kääriäinen, E. & Mäkinen, K. 2017. Riittämättömät supernaiset. Diskurssianalyysi äitiysblogeissa tuotetusta äitiydestä. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/54534/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201706162920.pdf?sequence=1>

Lily.fi. 2017. Hyvästi selluliittihäpeälle – osallistu #MuhkuraManifesti-kampanjaan. Viitattu 26.11.2017. <http://www.lily.fi/blogit/toimitus/hyvasti-selluliittihapealle-osallistu-muhkuramanifesti-kampanjaan>

MAMI GO. 2013. Beautiful body -haaste. Viitattu 26.11.2017. <http://mamigogo.indiedays.com/2013/07/29/a-beautiful-body-haaste/>

Noppari, E. & Hautakangas, M. 2012. Kovaa työtä olla minä - Muotibloggaajat mediaparkkinoilla. Tampereen yliopisto. http://www.uta.fi/cmt/tutkimus/comet/julkaisut/kovaa_tyota_olla_mina_2012.pdf

Paananen, U.; Pietiläinen, S.; Raussi-Lehto, E.; Äimälä, A. 2015. Kätilötyö. Raskaus, synnytys, lapsivuodeaika. Edita

Posio, P. 2016. Sosiaalista tukea? Verkkoympäristöt pienten lasten äitien arjen tukena. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62425/Posio.Pauliina.pdf?sequence=2>

Rydenfelt, H. 2016. Blogimedit ja bloggaamisen etiikka. Media & viestintä. Viitattu 25.9.2017. <https://mediaviestinta.fi/blogi/blogimedit-ja-bloggaamisen-etiikka/>

Sinkkonen, M. 2001. Äidiksi lapselleni. Kirjapala Oy.

Terkamo-Moisio, A.; Halkoaho, A. & Pietilä, A-M. 2016. Sosiaalinen media tieteellisessä tutkimuksessa - tutkimuseettisiä näkökulmia. Artikkel. Viitattu 27.11.2017. <https://journal.fi/sla/article/view/56923/20426>

Tissari, E. 2015. Blogien kirjoittamattomat säännöt. Etiikka.fi. Viitattu 25.9.2017. <http://etiikka.fi/some/blogien-kirjoittamattomat-saannot/>

Törrönen, H. 2015. Vauvan kanssa vanhemmiksi. Selviytymisen ja ilon kirja. Kirjapaja Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. TENK. 2012. Viitattu 26.11.2017 http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tylka, T. 2006. Body Appreciation Scale. Viitattu 29.11.2017. http://drjenna.net/wp-content/uploads/2013/07/body_appreciation_scale-tty.pdf

Viljamaa, J. 2006. Itsetunto kuntoon. MESSON.

Analyysirunko

Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
Ei koe ulkonäköpaineita Tyytyväinen nykyhetkeen Tyytyväinen painoonsa	Oman kehon ulkonäkö miellyttää	Positiivinen suhtautuminen kehonkuvaan	Synnyttäneen naisen kehonkuva
Kunnioitus oman kehon toimintaa kohtaan Armollisuus Kehon arvostamisen opettelu Vähentynyt ahdistus ja häpeä Muutoksien hyväksyminen Kehon muutoksista pitämisen opettelu Kehosta huolehtiminen Naisellisuuden lisääntyminen Itsevarmuus Lohdun saaminen muiden synnyttäneiden muutoksista	Hyväksyvä suhtautuminen kehonkuvaan		
Pettymys peilikuvaan Vertailu muihin Tyytymättömyys Vaikeus hyväksyä muutokset Epävarmuus Suru Itseinho Kehon piilottelu Kokee painavansa liikaa Pettynyt omiin elämäntapoihinsa	Oman kehon ulkonäkö ei miellytä	Negatiivinen suhtautuminen kehonkuvaan	
Taistelu kehonkuvan kanssa Kokee elämänsä olevan ohi Pelko yksinjäämisestä Toivoo joskus hyväksyvänsä itsensä	Ei hyväksy kehonkuvaansa		
Epävarmuuden lisääntyminen Haavoittuvuus Kättilön masentava kommentointi Lääkärin kommentointi ahdistavaa	Kommentointi	Sosiaalisen kanssakäymisen vaikutus kehonkuvaan	

Muiden mielipiteet merkityksettömiä Muiden mielipiteistä ulkonäköpaineita Lähipiirissä omien kehojen kritisointia Elämäntilanne ulkonäön edelle Läheisten mielipiteet tärkeämpiä kuin tuntemattomien	Ulkonäköpaineet		
Kehon piilottelu Kokemus ulkopuolisten kauhistelusta Lähimmäisten rakkaus ulkonäöstä riippumatonta	Vaikutus elämään		
Kumppanille itsensä vähättely	Kommentointi	Kehonkuvan vaikutus sosiaaliseen kanssakäymiseen	
Paineet ulkopuolisten ajatuksista	Ulkonäköpaineet		
Ei pysty vastaanottamaan kohteliaisuuksia Rajoittaa sosiaalista kanssakäymistä Kehon piilottelu Negatiivinen vaikutus parisuhteeseen Pelko yksin jäämisestä Läheiset tärkeämpiä kuin ulkonäkö	Vaikutus elämään		