

## **Lihavuusdiskurssit Helsingin Sanomien mielipidekirjoituksissa heinä-elokuussa 2018**

Sonja Kokko

<b>Tekijä</b> Sonja Kokko	
<b>Koulutusohjelma</b> Journalismi	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Lihavuusdiskurssit Helsingin Sanomien mielipidekirjoituksissa heinä-elo-kuussa 2018	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 26
<p>Tässä opinnäytetyössä tutkitaan, millaisia lihavuusdiskursseja Helsingin Sanomien mielipidekirjoituksista löytyy. Tutkittavat mielipidekirjoitukset sisältävät myös kaksi kolumnia ja koko aineisto on julkaistu Helsingin Sanomissa 12.7.–6.8.2018. Tutkittavia tekstejä on kaikkiaan 19 kappaletta.</p> <p>Tämä tutkimus toteutetaan kvalitatiivisena diskurssianalyysinä. Diskurssianalyysin avulla tutkimuksessa etsitään tutkimusaineistosta erilaisia diskursseja ja perehdytään niiden eroihin ja yhtäläisyyksiin siinä, miten ne suhtautuvat lihavuuteen ja kehopositiivisuuteen ja millaisia retorisia keinoja ne käyttävät.</p> <p>Analyysin perusteella aineistosta nousi esiin kolme lihavuusdiskurssia. Lääketieteellinen diskurssi suhtautuu lihavuuteen negatiivisesti ja käsittelee sitä esimerkiksi sairauden uhkana. Kriittinen diskurssi puolestaan on edellä mainitun vastakohta ja se muistuttaa lihavuuden olevan muutakin kuin terveysuhka. Näiden väliin sijoittuu muutoksen diskurssi, joka keskittyy pohtimaan sitä, miten lihavuudesta tulisi puhua.</p>	
<b>Asiasanat</b> diskurssianalyysi, lihavuus, ylipaino, kehopositiivisuus.	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Tietoperusta .....	3
2.1	Käsitteet .....	3
2.1.1	Normaalipaino, ylipaino ja lihavuus .....	3
2.1.2	Painoindeksi .....	4
2.1.3	Medikalisaatio ja HAES .....	4
2.1.4	Kehopositiivisuus ja läskiaktivismi .....	5
2.1.5	Fat shaming ja kokosyrjintä .....	6
2.2	Aiemmat tutkimukset .....	6
3	Tutkimuksen toteutus .....	9
3.1	Aineiston keräys .....	9
3.2	Diskurssianalyysi tutkimusmenetelmänä .....	12
3.3	Diskurssianalyysin käsitteitä .....	12
4	Aineiston analyysi .....	14
4.1	Lääketieteellinen diskurssi .....	14
4.2	Muutoksen diskurssi .....	16
4.3	Kriittinen diskurssi .....	17
5	Pohdinta .....	19
	Lähteet .....	21

# 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä perehdytään siihen, miten lihavuudesta puhutaan Helsingin Sanomien mielipidekirjoituksissa. Tärkeimpänä tutkimuksen keinona käytetään diskurssianalyysia. Diskurssi- eli puhetapa-analyysi on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus.

Kvalitatiivisen tutkimusperinteen mukaisesti diskurssianalyysissa ei pystytä tai edes yritetään tuottaa tyhjentävää lopputulosta (Pietikäinen & Mäntynen 157–158). Tästä syystä tutkimus on rajattu koskemaan vain yhtä mielipidekirjoituksista koostuvaa keskustelua. Aluksi tarkoitus oli tutkia Helsingin Sanomien lihavuusdiskursseja kaikenlaisten aineistojen osalta, mutta pian tutkimuksen aloittamisen jälkeen havaitsin aiheen olevan liian laaja mahduttavaksi opinnäytetyön raameihin.

Työn aihe on valittu henkilökohtaisen kiinnostuksen pohjalta. Sosiaalisen median ja erityisesti Facebookin keskustelujen seuraamisen perusteella koin lihavuudesta puhuttavan erityisen negatiiviseen sävyyn. Facebook-keskustelut ja -kommentointi olivat kuitenkin jakamiseni kannalta liian raskaita tutkittavaksi, joten päätin selvittää, päteekö sama negatiivisuuden kokemus myös Helsingin Sanomissa julkaistuissa teksteissä.

Uskon lukijoita kiinnostavan kuinka suhtaudun lihavuuteen ja tutkimukseni läpinäkyvyyden takaamiseksi en voi jättää sitä kertomatta. Henkilökohtaisesti en pidä siitä, että lihavia käsitellään yhtenä massana enkä siitä, että laihduttamisen uskotaan olevan helppoa. Kolmen tutkimuksessani mainitun diskurssin asteikolla sijoittaisin henkilökohtaiset mielipiteeni kriittisen diskurssin alle. En kuitenkaan koe olevani jäävi tekemään tätä tutkimusta, vaikka mielipiteeni melko varmasti vaikuttavat lopputulokseen ainakin jollain tasolla. Pysin kuitenkin parhaan kykyni mukaan objektiivisuuteen tässä opinnäytetyössä.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä havaitsin diskurssianalyysin olevan haastava tutkimusmenetelmä. Sen toteutukseen on useita mahdollisia tapoja eikä tekeminen ole lainkaan suoraviivaista. Välillä koin lähes epätoivon hetkiä tekstejä analysoidessani vaikka olenkin tyytyväinen lopputulokseeni.

Luvussa kaksi käsitellään tutkimuksen tietoperustaa: miksi tutkittavaksi on valittu nimenomaan Helsingin Sanomat, millaisia käsitteitä lihavuuden tutkimiseen usein liitetään sekä millaisia tutkimuksia samasta aiheesta on aiemmin tehty. Luvussa kolme perehdytään tarkemmin tutkimuksen toteuttamistapoihin, avataan yksityiskohtaisesti aineistonkeruumenetelmiä ja tutustutaan diskurssianalyysiin tutkimusvälineenä. Luku neljä sisältää varsinaisen

analyysin tulokset ja erittelee aineistosta kolme eri diskurssia. Luku viisi sisältää pohdintaa sekä tutkimuksen luotettavuudesta että kirjoittajan omasta oppimisesta.

## Tietoperusta

Tässä luvussa käsitellään lihavuuteen liittyvää sanastoa sekä aihealueen aiempia tutkimuksia. Ennen edellä mainittuja perustellaan lyhyesti Helsingin Sanomien valikoitumisen tutkimuskohteeksi.

Helsingin Sanomat on levikiltään Suomen suurin sanomalehti ja se tavoittaa päivittäin yli puoli miljoonaa suomalaista (MediaAuditFinland 2018, Sanoma mediamyynti 2018). Näin suuren tavoittavuuden lehdellä on huomattavan paljon vaikutusvaltaa lukijoihin. Sanomalehtien Liiton (2017) teettämän tutkimuksen mukaan 79 prosenttia suomalaisista pitää painettuja sanomalehtiä luotettavana tiedonlähteenä. Näin suuren vaikuttavuuden takia ei ole aivan sama, millaisia tekstejä julkaistaan ja tästä syystä tutkimuskohteeksi valikoitui nimenomaan Helsingin Sanomat.

### 1.1 Käsitteet

Tässä osiossa esitellään tarkemmin tutkimusaiheeseen liittyvää sanastoa. Termejä on yhdistelty otsikoiden alle mielivaltaisesti eivätkä ne ole aakkos- tai muussakaan arvojärjestyksessä. Lisäksi on huomautettava tämän lyhyen käsitesanaston olevan vaillinainen ja sisältävän vain tutkimuksen kannalta olennaiset ja taustoittamiseen tarvittavat sanat. Vaikka tutkimus keskittyykin diskurssien kautta nimenomaan aineistossa käytettyyn kieleen ei laajempi sanaston erittely loisi tutkimukselle lisäarvoa.

Käytettyjen tutkimusmenetelmien sanastoa käsitellään luvussa 3.3.

#### 1.1.1 Normaalipaino, ylipaino ja lihavuus

Lääketieteessä ylipaino ja lihavuus merkitsevät kahta eri asiaa: lihavuus on yleistermi painoindeksille 25:stä ylöspäin, kun taas ylipainolla viitataan vain painoindeksin arvoihin 25–30 (Mustajoki 2017a). Puhekielessä näitä sanoja kuitenkin käytetään usein toistensa synonyymeina.

Ylipainoisuuden määritelmä on kuitenkin ongelmallinen. Lääketieteessä sen määritelmä on selkeä, mutta arkikielessä ja lehdistössä sillä voidaan viitata laajemmin myös muihin painoindeksin määrittelemiin lihavuuden muotoihin. Kielellisesti ajateltuna sana ”ylipaino” kertoo kulttuurin arvoista ja siitä, että lihava henkilö voidaan nähdä ”liiallisena” kulttuurisidonnaiseen ”normaaliin” verrattuna. Tästä syystä yhteiskuntatieteellisessä ja kulttuurintutkimuksessa käytetään useammin ”lihavuutta” kuin ”ylipainoa”. (Harjunen & Kyrölä 2007a, 15–16.) Vaikka tässä työssä pyritään välttämään sanan ”ylipaino” käyttöä, ei siihen

tutkimusmateriaalin vuoksi pystyttyä täydellisesti. Tässä tutkimuksessa sanaa ”lihavuus” käytetään tietoisesti sanan ”ylipaino” synonyyminä.

Myös normaalipainon määritelmä on haasteellinen, ellei jopa mahdoton. Painoindeksin mukaan normaaliksi painoksi luokitellaan arvot 18,5–25 (Mustajoki 2017a ja 2017b). Harjunen ja Kyrölä (2007b, 308) suosittelevat sanan ”normaali” käyttöä enimmäkseen lainausmerkeissä sanan muuttuvan ja tilannesidonnaisen luonteen vuoksi.

### **1.1.2 Painoindeksi**

Painoindeksi (engl. body mass index, lyh. BMI) on 1970-luvulla lääketieteen käyttöön otettu normaalipainon arvioinnin apuna käytetty laskukaava ja luokitteluohje. Aikuisen painoindeksi lasketaan jakamalla paino (kiloina) pituuden (metreinä) neliöllä. (Mustajoki 2017a.)

Painoindeksin eri rajat on määritelty kansainvälisesti sopimalla, eli käytännössä se on kulttuurisidonnainen määritelmä (Harjunen & Kyrölä 2007a, 16). Painoindeksin lisäksi lihavuutta arvioidaan lääketieteessä vyötärönympäryksen mittaamisella (Mustajoki 2017b).

Painoindeksi ei ole ongelmaton lihavuuden mittari. Koska lihas painaa enemmän kuin rasva, voi urheilullisen henkilön painoindeksi nousta yli normaalin, vaikka hänen kehoonsa ei olisi ylimääräistä rasvaa. Toinen ongelma Mustajoen (2017a) mukaan on vatsaontelon sisälle kertynyt rasva eli vyötärölihavuus – joskus painoindeksi on normaalin rajoissa vaikka vyötärönympäryys ylittäisi riskirajan.

### **1.1.3 Medikalisaatio ja HAES**

”Medikalisaatio tarkoittaa lääketieteellistymistä, yhteiskunnallista ilmiötä, jossa uusia ja aikaisemmin lääketieteeseen liittymättömiä asioita aletaan määritellä lääketieteellisesti ja niistä puhutaan terveyteen ja sairauteen liittyvillä käsitteillä” (Suomen Lääkäriliitto 2013).

Suomen Lääkäriliiton julkaisemassa Lääkärin etiikka -kirjassa medikalisaation yhteydessä ei erikseen mainita lihavuuden medikalisaatiota. Teoksen tuorein, seitsemäs painos on vuodelta 2013 ja lihavuus on noussut julkisessa keskustelussa lääketieteelliseksi ja kansanterveydelliseksi ongelmaksi 2000-luvun alussa (Harjunen 2012, 153). Tästä voinee epäillä Lääkäriliiton suhtautuneen aina myönteisesti lihavuuden medikalisaatioon: sekä lihavuuden Käypä hoito -suosituksessa että Lääkärikirja Duodecimin lihavuutta käsittele-

vässä artikkelissa sanotaan suoraan lihavuuden aiheuttavan sairauksia ja ICD-10 tautiluokituksesta löytyy omat luokituksensa lihavuudelle ja sen eri muodoille (Lihavuus (aikuiset): Käypä hoito -suositus 2013; Mustajoki 2017b; THL 2011, 222).

Lihavuustutkija Hannele Harjunen (2012, 160–161) huomauttaa, että lihavuudesta puhuttaessa usein läsnä ovat lääketieteellisten tekijöiden lisäksi myös sosiaaliset ja moraaliset tekijät vaikka kahden jälkimmäisen merkitys usein sivuutetaan. Tästä syystä hänen mielestään lääketieteellisen lihavuustutkimuksen sijaan ongelma ei ole itse tutkimuksessa vaan siinä, kuinka lihavuutta käsitellään.

HAES on lyhenne sanoista ”Health at Every Size”, vapaasti suomennettuna ”Terveyttä joka koossa”. Sillä viitataan ajatukseen, jonka mukaan laihduttamisen ja laihuuden sekä terveyden kohenemisen ja terveyden välille ei voi vetää yhtäläisyysmerkkejä. Lähtökohdana on siis painon sijasta terveys. Tätä näkökulmaa kannattavien tutkijoiden ja lääkäreiden mielestä nykyinen käsitys lihavuudesta on liian painokeskeinen. (Harjunen & Kyrölä 2007b, 304.)

#### **1.1.4 Kehoposiitivisuus ja läskiaktivismi**

Kehoposiitivisuus (engl. body positivity) ei ainakaan vielä ole päätenyt Kielitoimiston sanakirjaan asti, mutta se on otettu mukaan vuoden 2017 sanapöimintöihin. Kotimaisten kielten keskuksen sanatietokantaan valitaan vuosittain eri lähteistä tuhansia uusia tai muuten ajankohtaisia sanoja ja se julkaisee vuoden vaihtuessa koöteen kuluneen vuoden ajankohtaisista sanoista. Sanatietokantaan merkityn selityksen mukaan kehoposiitivisuus on ”myönteinen, arvostava suhtautuminen kaikenlaisiin vartaloihin”. (Kotus n.d. a ja b.)

Kehoposiitivisuuden perusperiaate on siis tunnustaa erilaisten kehojen olemassaolo ja hyväksyä ne sellaisinaan luomatta paineita muutokselle. Vaikka julkisuudessa useimmiten kehoposiitivisuuden puolestapuhujina nähdään lähinnä lihavia naisia, koskee se kaikkia muitakin sukupuoliä ja kaiken kokoisia kehoja.

Kehoposiitivisuus on lähtöisin läskiaktivismista (engl. fat acceptance), josta käytetään myös nimitystä lihavuusaktivismi. Termin alkuperä on vuonna 1969 perustetussa yhdysvaltalaisessa NAAFA-järjestössä. Nimen lyhenne tulee sanoista ”National Association to Advance Fat Acceptance”. Järjestö toimii edelleen aktiivisesti ja se on ”omistautunut puolustamaan lihaviä oikeuksia ja parantamaan lihaviä elämänlaatua” (oma käännös). (NAAFA 2016.)



Omaheimo ja Särmä (2017) puolestaan kirjoittavat läskiaktivismiin pyrkimyksenä olevan aktiivinen maailman ja yhteiskunnan muuttaminen. Heidän mukaansa ”sen ytimessä on ajatus, että tasa-arvon toteutumisen edellytyksenä on täysi oikeus ruumiilliseen koskemattomuuteen ja valta määritellä sen rajat itse”. Heidän mielestään kehopositiivisuus on ”ihan kiva juttu, mutta se ei riitä”.

Englanninkielistä termiä ”fat acceptance” käytetään myös suorana käännöksenä ”lihavuuden hyväksyminen”. Harjunen ja Kyrölä (2007b, 301) kirjoittavat kyseisen käsityksen olevan ”näkemys, jossa lihavuus hyväksytään yhtenä ruumiin muotona ja osana ihmisruumiiden moninaisuutta”, mutta mainitsevat termin viittaavan myös kansalaisliikkeeseen.

### **1.1.5 Fat shaming ja kokosyrjintä**

Fat shaming voidaan käsittää yhtenä kiusaamisen muotona. Kiusaamisen lisäksi sen voi käsittää myös pyrkimyksenä hallita ja alistaa lihavia ihmisiä tai jopa vihapuheena (Airstola 2017, 10 ja 24). Termille ei ole vielä kehitetty suomenkielistä vastinetta. Myös Yle käyttää artikkeleissaan termiä fat shaming. Kahdessa erillisessä Ylen verkkosivuilla julkaistussa artikkelissa fat shaming määritellään ainakin ylipainoisten pilkkaamiseksi ja häpäisemiseksi sekä ajattelutavaksi, jossa ihmisiä syyllistetään ja lokeroidaan painon perusteella (Hallamaa 2018, Annala 2016).

Harjunen ja Kyrölä (2007b, 305–306) määrittelevät kokosyrjinnän seuraavalla tavalla: ”Yhteisnimitys sosiaaliselle, kulttuuriselle ja poliittis-lainopilliselle syrjinnälle, marginalisoinnille ja/tai sorrolle, joka kohdistuu muihin kuin ”normaalikokoisiksi” määriteltuihin henkilöihin heidän kokonsa vuoksi”. Samassa yhteydessä he mainitsevat kokosyrjinnän koskevan yleisimmin lihavia mutta muistuttavat, että se voi aivan yhtä hyvin koskea myös ”liian laihoiksi” määriteltäviä henkilöitä.

Kokosyrjintä ja fat shaming ovat siis hyvin toistensa kaltaisia termejä. Voinee miltei väittää niiden olevan rinnasteisia, vaikka kokosyrjintä ei eksplisiittisesti kosketakaan vain lihavia henkilöitä.

## **1.2 Aiemmat tutkimukset**

Suurin inspiraatio ja lähtölaukaus tälle työlle on saatu Katariina Kyrölä (2007) artikkelista ”Lihavuusvaara! Pelon politiikka ja lihava ruumiillisuus Helsingin Sanomissa”. Kyseisessä artikkelissa Kyrölä tutkii lihavuuden uhkakuvien tuottamistapoja Helsingin Sanomissa erityisesti pelon politiikan kehyksessä. Hän kirjoittaa oletuksena olevan se, että media välit-

tää yleisölle neutraaleja tosiasioita terveydestä, vaikka kulttuurintutkimuksellisesta näkökulmasta onkin selvää median myös tuottavan tietoa ja käsityksiä pelkän välittämisen sijaan. (Kyrölä 2007, 50.)

Ennen tätä tutkimusta nimen omaan lihavuusdiskursseja on tutkittu ainakin muutama kertaan. Tiia Airistola (2017) perehtyy omassa sosiologian pro gradu -tutkielmassaan fat shamingin lihavuusdiskursseihin sosiaalisessa mediassa, tarkemmin sanottuna Twitterissä. Hän löytää aineistonsa pohjalta viisi erilaista lihavuusdiskurssia: terveysdiskurssi, kauneusdiskurssi sekä huonon ihmisen diskurssi, jotka olivat fat shamingin kannalla, sekä koston diskurssin ja vastapuheen diskurssin, jotka puolestaan vastustivat fat shamingia. (Airistola 2017, 42 ja 71.)

Jenna Tarvainen (2016) käsittelee suomen kielen kandidaatintutkielmassaan lihavuusdiskursseja ja lihavuuden representaatioita laihdutusblogeissa – toinen sosiaaliseen mediaan vahvasti nojaava tutkimus. Hän havaitsee suhteellisen suppeasta tutkimusaineistostaan neljä erilaista diskurssia: lihavuus terveyshaittana, lihavuus ulkonäköhaittana ja lihavuus esteenä onnellisuudelle sekä kriittisen lihavuusdiskurssin. Viidessä kuudesta tutkitusta tekstistä esiintyi lihavuus ulkonäköhaittana -diskurssi. Tässäkin tutkimuksessa vähemmistöön jää lihavuuteen neutraalisti suhtautuva kriittinen lihavuusdiskurssi. (Tarvainen 2016, 19–20.)

Kasvatustieteen kandidaatintyössään Johanna Ravaska (2017) puolestaan käsittelee lihavuusdiskursseja terveyslehden näkökulmasta. Kahden Hyvä Terveys -lehden vuosikerran laajuisesta aineistosta hän poimii neljä diskurssia, jotka ovat riskidiskurssi, ohjaava diskurssi, yhteiskunnallinen diskurssi sekä kriittinen diskurssi. Tässä tutkimuksessa kriittisessä diskurssissa lihavuus nähdään moniulotteisena ilmiönä, ei pelkkänä haittana. (Ravaska 2017, 9 ja 14–18.)

Lisäksi aiemmin lihavuuden diskursseja ovat pro gradu -töissään tutkineet esimerkiksi Timo Aho (2009) ja Lauri Mikola (2015), jotka molemmat perehtyivät asiantuntijateksteihin. Lisäksi Salla Puutio (2013) käsittelee tutkimuskohteenaan nuorten naisten ulkonäkökulttuuria.

Lihavuutta on tutkittu lääketieteen näkökulmasta todella pitkään, mutta erityisesti 1990-luvun puolivälin jälkeen tutkimusten määrä on kasvanut huomattavasti. Kymmenisen vuotta myöhemmin lihavuutta alettiin tutkia akateemisesti myös lääketieteen ulkopuolella. Tutkimusta tehdään tällä hetkellä niin yksittäisten tieteenalojen sisällä kuin monitieteisenä

lihavuustutkimuksena, joka tarkastelee lihavuutta uusista näkökulmista lääketieteen ulkopuolella. Monitieteinen lihavuustutkimus kritisoi lääketieteellistä tapaa tutkia ja ymmärtää lihavuutta. (Harjunen & Kyrölä 2007a, 12; Harjunen 2012, 153–154.)

## 2 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa perehdytään aluksi tarkemmin tutkimuskysymykseen sekä käytettyihin apukysymyksiin. Luvun seuraavassa osassa avataan aineiston keräämisen etenemistä vaihe vaiheelta tekstin ja taulukoiden avulla. Luvun myöhemmissä osissa kerrotaan käytetyistä tutkimusmenetelmistä ja avataan diskurssianalyysiin liittyvää sanastoa.

Ennen tutkimuksen aloittamista tarkoituksena oli tutkia yleisesti Helsingin Sanomien suhtautumista lihavuuteen kaikkien 1.5.2018–31.8.2018 julkaistujen tekstien kautta. Huomasin aiheen kuitenkin piakkoin opinnäytetyön työmäärää ajatellen liian laajaksi, mistä syystä päätin muuttaa varsinaista tutkimuskysymystäni. Koska Pietikäisen ja Mäntysen (2009, 152) mukaan tutkimuskysymysten luonteeseen kuuluu niiden tarkentuminen ja jopa muuttuminen itse tutkimusprosessin aikana, en halunnut määritellä työtä liikaa ennakoon.

Aineiston rajaaminen tapahtui kahdessa osassa: ensin tutkimus rajattiin koskemaan vain tiettyä keskustelua ja kaikkia siihen liittyneitä tekstejä ja myöhemmin tutkittavasta aineistosta pudotettiin kokonaan pois lehden varsinaiset artikkelit. Tarkemmin tämä aineiston valintaprosessi on esitetty tämän luvun seuraavassa osiossa.

Lopulliseen tutkimuskysymykseen päädyin vasta aineistoa analysoidessani. Analyysin aluksi asetin itselleni tiettyjä näkökulmia joiden perusteella aineistoa tutkittiin ja saatiin tutkimuskysymys muotoiltua järkeväksi kokonaisuudeksi. Tutkimuskysymys on perusmuodoltaan: Millä tavalla lihavuudesta puhutaan Helsingin Sanomien mielipidekirjoituksissa? Mielipidekirjoituksiksi lasketaan tässä tapauksessa myös kolumnit, koska ne eivät varsinaisesti edusta lehden kantaa ja ovat usein lehden toimituksen ulkopuolisten henkilöiden kirjoittamia. (Sakki 2015, 4).

Apukysymyksinä käytetään samoja kysymyksiä, joiden pohjalta analyysi aloitettiin:

- Millaisia lihavuusdiskursseja aineistosta nousee?
- Mitä retorisia keinoja teksteissä käytetään?
- Miten tekstit suhtautuvat lihavuuteen ja kehopositiivisuuteen?

### 2.1 Aineiston keräys

Ensimmäinen aineistoa rajaavan haku toteutettiin Sanomien arkiston avulla. Valituilla hakuehdolla (lihavu\* OR ylipaino\*) saatiin aikaväliltä 1.5.2018–31.8.2018 tulokseksi yh-

teensä 110 otsikkoa. Vertailun vuoksi sama haku tehtiin edellisvuoden vastaavalle ajanjaksolle ja hakutuloksia saatiin yhteensä 67. Kuukausikohtaiset ensimmäisen haun lukumäärälliset tulokset ovat nähtävissä alla olevassa taulukossa (taulukko 1).

Taulukko 1. Sanoma arkiston hakutulokset Helsingin sanomien osalta hakuehdoilla lihavu\* tai ylipaino\* ajanjaksoilla 1.5. –31.8.2018 sekä 1.5.2017–31.8.2017.

	toukokuu	kesäkuu	heinäkuu	elokuu	yhteensä
2018	13	18	40	39	110
2017	12	18	14	23	67

Jo ensimmäisen haun perusteella voi todeta lihavuuden olleen todennäköisesti yksi tärkeimmistä Helsingin Sanomien puheenaiheista heinä-elokuussa 2018. Muihin tarkastelu- ja vertailujakson kuukausiin nähden hakutulosten määrä kyseisinä kuukausina on miltei kaksin- ja jopa kolminkertainen. Huomattavan suuren tuloksen vuoksi tarkistushaku tehtiin myös syyskuulle 2018 vaikka kyseinen kuukausi oli rajattu tutkimuksen ulkopuolelle ennen työn aloittamista. Syyskuun hakuun saatiin osumia vain 10, mikä viittaa kiihkeimmän keskustelun päättymiseen jo elokuun aikana. Tästä syystä syyskuuta ei päätetty lisätä tutkimusaineistoon.

Lopulliset tekstivalinnat tehtiin perehtymällä arkistohaun mukaan valittujen päivien Helsingin Sanomien näköislehtiin. Näköislehtien perusteella tutkimuksen aineistoksi valikoitui aluksi 73 tekstiä. Tekstien jakautuminen kuukausittain sekä karkean uutinen–mielipide-muut-jaon perusteella on nähtävillä alla olevassa taulukossa (taulukko 2).

Taulukko 2. Tähän tutkimukseen aluksi valitut tekstit.

Valitut tekstit	toukokuu	kesäkuu	heinäkuu	elokuu	yhteensä
Kaikki	10	9	30	24	73
Uutiset	6	4	5	9	24
Mielipiteet	2	5	20	8	35
Muut	2	0	5	7	14

Ero ensimmäisen haun ja näköislehtien jälkeen tehdyn alkuvalinnan välillä selittyy muutamalla syyllä. Suurin osa lopullisesta valinnasta pois jääneistä otsikoista löytyi ensimmäisestä hausta kahteen tai useampaan kertaan. Joukossa oli myös viittauksia tv-ohjelmatoihin, jotka eivät ole varsinaista toimituksellista sisältöä, sekä usein lehden ensimmäiseltä aukeamalta löytyviä ”mainoksia” päivän sisällöstä. Lisäksi kesäkuulta jätettiin pois yksi mielipidekirjoitus koska näköislehdistä ei löytynyt kirjoitusta, johon kyseinen teksti viittasi. Elokuulta alkuperäisistä hakutuloksista pois jäi HS+ lisäsisältöä toisen jutun yhteydessä

mainostanut otsikko. Toukokuun osalta tutkimukseen valikoitui kolme artikkelia lisää, vaikka kyseiset artikkelit eivät osuneet hakutuloksiin.

Lopullinen valinta tutkittavista teksteistä tehtiin vielä tarkemman tutustumisen perusteella. Tekstien huolellisen lukemisen ja alustavan analysoinnin jälkeen materiaalissa oli havaittavissa yksi laaja kokonaisuus, joka koostuu keskustelun aloittaneen kolumnin lisäksi erilaisista mielipidekirjoituksista sekä toisesta kolumnista.

Kesä-heinäkuussa 2018 Helsingin Sanomissa uutisoitiin jonkin verran lihavuudesta, esimerkiksi pääotsikoilla ”Tervettä lihavuutta ei ole” (HS 3.7.2018) ja ”Ylipaino kuormittaa ambulansseja ja hoitajia (HS 27.6.2018). Lisäksi lihavuuden ongelmallisuudesta kirjoitettiin heinäkuun alussa pääkirjoitusaukeamalla (HS 6.7.2018). Vajaata viikkoa myöhemmin julkaistiin ravitsemusterapeutti Leena Putkosen (2018a) kolumni otsikolla ”Toisten paino ei kuulu sinulle”, jossa hän toivoi painorauhan julistamista. Kyseinen kolumni synnytti keskustelua lihavuudesta ja siitä huomauttamisesta. Mielipiteitä puolesta ja vastaan julkaistiin ensin yleisönosastolla, mutta kaksi viikkoa Putkosen kolumnin jälkeen samalla julkaisupai- kalla ilmestyi urheilulääkäri Pippa Laukan (2018) kolumni, jossa hän epäili kehopositiivisuuden ja painorauhan olevan haitaksi. Viimeistään tämä kolumni herätti kunnolla keskustelun aiheesta.

Tässä vaiheessa aineistoon tutustumista tutkimuskysymystä tarkennettiin ja muutettiin. Aluksi tutkimuskysymys käsitteli kaikkia lihavuuteen liittyneitä julkaisuja Helsingin Sanomissa touko-elokuussa 2018, mutta Putkosen kolumnin aloittaman kokonaisuuden löydyttyä aineistosta päätin keskittyä siihen ja muuttaa tutkimuskysymyksen koskemaan lihavuuteen liittyviä mielipidekirjoituksia. Olisi ollut myös mahdollista sisällyttää tutkimukseen pari artikkelia, joissa aihetta käsitellään henkilökuvan sekä haastatteluiden kautta. Kyseiset artikkelit päätettiin kuitenkin jättää huomiotta jotta tutkimus pystyttiin rajaamaan koskemaan juurikin pelkkiä mielipidekirjoituksia. Näkökulman huomattava tiivistäminen mahdollisti aineiston tarkemman analysoinnin sekä mielekkäämmän työskentelyn.

Tutkimukseen tämän pitkällisen prosessin jälkeen lopulta valitut tekstit kuukausittain ovat nähtävillä seuraavalla sivulla taulukossa 3. Kuten taulukosta voi huomata, tässä vaiheessa touko- ja kesäkuun tekstit sekä kaikki varsinaiset artikkelit sekä uutiset rajautuivat lopulta kokonaan tutkimuksen ulkopuolelle.

Taulukko 3. Tutkimukseen lopulta valitut tekstit.

Valitut tekstit	heinäkuu	elokuu	yhteensä
Kaikki	15	4	19
Uutiset	0	0	0
Mielipiteet	15	4	19
Muut	0	0	0

## 2.2 Diskurssianalyysi tutkimusmenetelmänä

Koska tarkoituksena on selvittää, miten lihavuudesta puhutaan Helsingin Sanomissa julkaistuissa teksteissä, on diskurssianalyysi lähes itsestään selvä valinta tutkimusmenetelmäksi. Diskurssianalyysi on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmuoto. Kvalitatiivinen tutkimus on kattotermi tutkimustavoille, jotka pyrkivät ymmärtämään ihmisten toimintaa (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 139). Tekstejä analysoidessa perehdytään siihen, miten eri diskurssit suhtautuvat erityisesti lihavuuteen ja kehopositiivisuuteen ja selvitetään, millaisin keinoin näitä mielipiteitä representoidaan.

Diskurssianalyysi ei ole selvärajainen tutkimusmenetelmä vaan ennemminkin väljä teoreettinen viitekehys. Se mahdollistaa tutkimusten painopisteiden ja menetelmien moninaisuuden. (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016a, 21.) Diskurssianalyysissä kielenkäyttöä tutkitaan yksityiskohtaisesti sosiaalisen konstruktionismin näkökulmasta osana todellisuutta (Jokinen ym. 2016b, 14).

Itse diskurssin käsitteeseen kuuluu käsitys kielestä sosiaalisena toimintana ja todellisuuden rakentajana. Kielellä on diskursiivista valtaa, koska se pystyy rajaamaan, määrittelemään, haastamaan, muuttamaan ja asemoimaan monella eri tasolla ja useissa tilanteissa. Erilaiset diskurssit toimivat kielenkäyttäjille tiedon rakentamisen ja jakamisen työkaluina ja keinoina, sillä diskurssit järjestävät merkityksiä vakiintuneilla tavoilla. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 26 ja 53–54.)

Osalla diskursseista on enemmän valtaa kuin toisilla eli niiden voi sanoa olevan hierarkkisesti järjestyneitä. Nämä hierarkiat eivät kuitenkaan ole pysyviä. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 58 ja 61.)

## 2.3 Diskurssianalyysin käsitteitä

*Representaatio* on yksi oleellisimmista käsitteistä diskurssianalyysissä, sillä sen avulla voidaan käsitellä useilla eri tavoilla kielellisten ilmausten esittämistä ja todellisuuden kuvaamista (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 56-57).

Pietikäisen ja Mäntynen (2009, 71) mukaan yksi diskurssianalyysille tyypillinen tapa tutkia representaatiota on tarkastella sitä, miten asioita nimetään ja kuvataan. Tästä syystä *nimeäminen* onkin yksi tärkeimmistä representaation alakäsitteistä ja diskurssien kielellisistä piirteistä. Nimeämisellä viitataan nimenomaan sanavalintoihin, joita tehdään eri asioihin viitatessa – esimerkiksi kutsutaanko naisoletettua henkilöä nimityksellä tyttö, nainen, neiti, rouva, eukko vai ämmä. Nimeämisestä voidaan erottaa lisäksi *kategorisoinnin* käsite, joka toteuttaa yhtä kielen perustehtävää jaottelamalla asioita erilaisiin ryhmiin. Kategorisointi on myös tärkeä retorinen strategia, sillä se määrittelee asiat johonkin luokkaan sen ominaisuuksien perusteella. (Pietikäinen & Mäntynen 2009 71–72; Jokinen 2016, 276.)

Nimeämisen ohella toinen tärkeä representaatioon liittyvä termi on *kuvaaminen*. Kuvaamisella tarkoitetaan nimensä mukaisesti asioiden, ilmiöiden ja kategorioiden kuvailemisen tapoja. Koska todellisuuden representaatiot ovat erilaisia ja hyvin usein valintojen tulos, eivät ne ole luonteeltaan pysyviä. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 72–73.)

*Identiteetin* käsite tulee avatuksi erityisen selkeästi seuraavassa lainauksessa: ”Me olemme sitä, mitä olemme, myös siksi, mitä meistä kerrotaan ja mitä me itse kerromme” (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 64). Diskursseilla on kyky rakentaa identiteettejä, jotka eivät ole itsestäänselviä tai muuttumattomia. Diskurssitutkimuksessa ajatellaankin identiteetit prosessina, sillä ne rakentuvat ja muuttuvat kielellisessä vuorovaikutuksessa. Jokaisessa henkilössä on jatkuvasti läsnä useita identiteettejä sekä niiden mahdollisuudet ja representaatioiden tapaan ne ovat aina valintojen tulosta. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 63–64 ja 73.)

Jokinen ja Juhila (2016, 233) määrittelevät *retorisuuden* olevan ”kielenkäytön avulla tapahtuvaa tietyille yleisölle suunnattua vakuuttelua ja suostuttelua, jossa jotakin versiota tehdään sillä tavalla vakavasti otettavaksi, että yleisö asettuisi sen taakse”. Retorisessa analyysissä tarkastellaankin merkitysten tuottamista vakuuttavuuden luomisen näkökulmasta. Tarkoitus ei kuitenkaan ole vain analysoida retorisia keinoja, vaan tutkia, mitä niillä saadaan aikaan. (Jokinen 2016, 273 ja 277.)



### 3 Aineiston analyysi

Ennen tarkempaa diskurssien etsimistä kaikki tutkimusaineiston 19 tekstiä jaoteltiin negatiivinen–neutraali–puolustava-asteikolla sen mukaan, miten ne suhtautuvat lihavuuteen yleisesti. Yllättäen eniten tekstejä – peräti yhdeksän – sijoittui lihavuutta puolustavaan ryhmään. Lihavuuteen selkeän negatiivisesti suhtautuvia tekstejä oli kuusi ja neutraaleja neljä. Tämän karkean jaon perusteella väitän Helsingin Sanomien kiinnittäneen huomiota puheenvuorojen tasaiseen jakautumiseen. Perustan väitteen sillä, että yhdeksästä puolustavasta tekstistä neljä julkaistiin samana päivänä yhtenä kokonaisuutena.

Aineistosta löytyi useita erilaisia lihavuusdiskursseja. Kolme tärkeintä – lääketieteellinen diskurssi, muutoksen diskurssi sekä kriittinen diskurssi – on eritelty omiin alalukuihinsa. Lääketieteellinen diskurssi näkee lihavuuden ensisijaisesti nimensä mukaisesti lääketieteen näkökulmasta eli ongelmana: joko suoraan sairautena tai vähintään sen mahdollisuutena. Muutoksen diskurssi ehdottaa ja kaipaa uusia keinoja lihavuudesta puhumiseen. Kriittinen diskurssi suhtautuu lihavuuteen henkilön ominaisuutena ja kritisoi tapoja, jolla lihavuudesta tällä hetkellä puhutaan.

Kaikista teksteistä vain kahdesta löytyi yksittäiseen diskurssiin liittyviä ilmaisuja. Kaikista muista teksteistä oli löydettävissä aina vähintään kaksi diskurssia, joistakin kaikki kolme. Useimmin muiden kanssa yhdessä esiintyi muutoksen diskurssi, jota käytettiin yhdessä sekä lääketieteellisen että kriittisen diskurssin kanssa.

Alaluvuissa kirjoituksen tukena on käytössä esimerkkejä analysoiduista teksteistä. Esimerkin perään on merkitty mielipiteen kirjoittajan sukunimi ja päivä, jolloin teksti on julkaistu Helsingin Sanomien näköislehdessä eli myös painetussa lehdessä. Mikäli kirjoittaja on käyttänyt nimimerkkiä on viitteeksi merkitty HS sekä tekstin julkaisupäivä. Kaikkien analysoitujen tekstien tarkemmat viitteet löytyvät lähdeluettelon alusta.

#### 3.1 Lääketieteellinen diskurssi

Lääketieteellinen diskurssi representoi lihavuutta nimensä mukaisesti pääosin lääketieteen kautta. Tähän diskurssiin päätettiin sisällyttää myös puhettavat, joissa lihavuutta käsitellään yhteiskunnallisena ja/tai kansantaloudellisena rasitteena. Olisi ollut myös mahdollista luoda yhteiskunnalliselle keskustelulle oma diskurssinsa, mutta kyseisen teeman ympärille keskittyneiden tekstien vähyyden vuoksi sitä ei koettu järkeväksi.

Kaikista löydetyistä diskursseista lääketieteellinen suhtautuu lihavuuteen negatiivisimmin. Tässä diskurssissa lihavuus representoidaan terveyden kautta haitallisena asiana ja siitä puhutaan usein jopa suoranaisena sairautena. On kuitenkin hyvä huomioda, että henkilöt jotka puhuvat lihavuudesta sairautena eivät saatavilla olevien tietojen mukaan toimi lääketieteen parissa. Seuraavien esimerkkien henkilöt identifioivat itsensä yhteiskuntatieteiden maisteriksi ja insinööriksi.

Ylipaino on aikamme vitsaus. Se on yksi yleisimmistä ja eniten yhteiskunnan varoja vievistä sairauksista. (Wiik 15.7.2018)

Kysymys on kuitenkin sairaudesta, jolle tulisi tehdä jotakin. (Niemelä 24.7.2018)

Lääketieteellisen diskurssin yksi kuvaavia piirteitä on suhtautuminen lihavuuteen epidemiana. Harjunen (2012, 155) kirjoittaa lihavuusepidemiadiskurssista, johon liittyvät keskeisesti pelon ja uhan elementit. Kyseisessä diskurssissa pelko ja uhka kohdistetaan lihavuuden terveysvaikutuksiin ja kansantalouteen. Vaikka aineistossa ei suoraan mainittu lihavuuden olevan epidemia, löytyi teksteistä selkeitä viitteitä kyseiseen suuntaan.

Viittaukset lihavuuden leviämiseen miltei epidemian lailla sisälsivät jonkin verran kvantifiointia. Jokisen (2016, 288–290) mukaan kvantifiointi voi olla numeerista tai kuvailevaa määrällistämistä, johon sisältyy myös ääri-ilmaisujen käyttö.

Tilastotkin näyttävät, että asia on huonontunut viime vuosina ja paljon. (Niemelä 24.7.2018)

On tärkeää, että keskustelua ylipainosta, lihavuudesta ja terveydenhuollon roolista käydään, sillä lihavuus lisääntyy niin aikuisten kuin lastenkin keskuudessa. (Häkkänen 28.7.2018)

Yleinen tapa lääketieteellisessä diskurssissa on ymmärtää lihavuus yksilön valintana ja rinnastaa se tupakointiin ja alkoholismiin. Samassa yhteydessä puheeksi nousevat myös lihavuuden yhteiskunnalliset ja kansantaloudelliset vaikutukset. Vaikka yksilön vastuuta ja velvollisuuksia korostetaan, muistetaan teksteissä myös mainita muiden oikeudesta puuttua lihavuuteen nimenomaan yhteiskunnallisena velvollisuutena. Tällä tavalla lihavat kategorisoidaan tilanteestaan tietämättömäksi ja samalla oikeutetaan ulkopuolelta tuleva syylistäminen.

Paino ei viime kädessä ole oma asia, sillä ylipainon aiheuttamat kustannukset maksaa veronmaksaja – samalla tavalla kuin tupakoinninkin. (Wiik 15.7.2018)

Ylipaino ei ole vain yksilön oma asia, kun se koskettaa yhteiskuntaa.  
(Laukka 26.7.2018)

Tässä diskurssissa kehopositiivisuuteen suhtaudutaan epäilevän negatiivisesti. Kehopositiivisuuden väitetään kieltävän painosta puhumisen kokonaan ja sitä verrataan jopa kielto-lakiin. Epäilykset ja negatiivinen suhtautuminen tulevat esille erilaisten kielikuvien käytössä. Tässä diskurssissa kielikuvia käytetään myös sairauden kuvailussa.

Verisuonet ahtautuvat kuin putki, ja tukkeutuneen verisuonen seinämästä voi irrota plakki, joka tukkii putken kuin ammeentulppa. (Laukka 26.7.2018)

- - Emme voi piilottaa vastuutamme kehopositiivisuusaatteen taakse. (Häk-  
känen 28.7.2018)

Koska lääketieteellinen diskurssi painottaa nimensä mukaisesti lääketieteellistä näkemystä lihavuudesta, on luonnollista, että edes osa diskurssin käyttäjistä on lääkäreitä. Lääkäriin identiteetillä voidaan korostaa omaa asiantuntijuutta ja tämän asiantuntijuuden mukana diskurssi saa enemmän valtaa. Lääkäreitä löytyy myös muutoksen diskurssin käyttäjistä, mutta kriittisessä diskurssissa asiantuntijoina toimii muita tahoja. Voinee siis väittää lääketieteellisen diskurssin olevan hierarkiassa korkeammalla muihin tämän tutkimuksen diskursseihin verrattuna.

### **3.2 Muutoksen diskurssi**

Muutoksen diskurssilla viitataan erityisesti puhetapoihin, joissa keskitytään siihen, mikä lääketieteellisessä suhtautumisessa lihavuuteen on haitallista sekä ratkaisukeinoihin, joita puhujat – tässä tapauksessa siis kirjoittajat – lääketieteen diskurssin muuttamiseen esittävät. Diskurssi suhtautuu lihavuuteen neutraalisti eikä ota kantaa siihen, voidaanko lihavuus varsinaisesti käsittää sairautena.

Tämä diskurssi sekä seuraavan osion kriittinen diskurssi ovat melko lähellä toisiaan ja välillä puhetavan sijoittaminen vain toiseen näistä diskursseista oli haasteellista. Näiden diskurssien erottaminen toisistaan on kuitenkin tärkeää, sillä muutoksen diskurssi toimii omanlaisenaan välitilana ja tuo lääketieteellisen ja kriittisen diskurssin näin lähemmäs toisiaan. Maailma ei ole mustavalkoinen, joten siksi myöskään todellisuuden representaatioita ei voi jakaa vain kahteen kategoriaan.

Muutoksen diskurssissa pohditaan erityisesti sitä, miten lihavuudesta tulisi puhua sillä valalla olevaa syylistävää tapaa ei pidetä hyvänä.

Lääkäreiden pitää ottaa paino puheeksi ilman syylistämistä. (Laukka 26.7.2018)

Olisikin syytä keskittyä lihavuuden terveysriskien esiin nostamisen sijasta siihen, miten lihavuudesta puhutaan. (Shemeikka, Lehtinen & Sarvas 27.7.2018)

Loppujen lopuksi tärkeintä on, miten ylipainosta puhutaan. (Mustajoki 30.7.2018)

Muutoksen diskurssi myös kritisoi maltillisesti lääketieteellisen diskurssin negatiivista suhtautumista kehopositiivisuuteen. Tämä diskurssi pyrkii selventämään kehopositiivisuuden määritelmää ja käyttää siinä apuna myös lääketieteellisen diskurssin omia keinoja kuten määrällistämistä.

Keskustelu kehopositiivisuudesta on tervetullutta, sillä ylipainoa on yli puolella aikuisväestöstä ja siihen liittyy syylistämistä ja syylistymistä. (Borg 6.8.2018)

### **3.3 Kriittinen diskurssi**

Kriittinen diskurssi korostaa lihavuuden olevan jokaisen oma asia ja kritisoi voimakkaasti lääketieteellisen diskurssin näkemyksiä ja syylistämistä. Vaikka muiden diskurssien teksteissä ei mainita lihaviin kohdistuvista ennakkoluuloista korostetaan tässä diskurssissa niiden olemassaoloa. Eräässä tämän diskurssin tekstissä puhutaan suoraan lääketieteellisen diskurssin haitallisuudesta. Kyseinen teksti tiivistää hyvin sen, miksi kriittinen diskurssi on lääketieteen diskurssia vastaan:

Pahimmillaan lääketieteellinen lihavuusdiskurssi leimaa aivan tavalliset työssä käyvät ihmiset epänormaaleiksi, sairaiksi ja moraalittomiksi yksilöiksi, jotka ovat taakka yhteiskunnalle. (Harjunen 1.8.2018)

Kriittinen diskurssi sisältää tutkimukseen määritellyistä kolmesta diskurssista eniten hyökkäävää retoriikkaa. Hyökkäävällä retoriikalla tarkoitetaan retorisia keinoja, joiden avulla argumentaatio rakennetaan nimensä mukaisesti hyökkäämään kilpailevaa näkemystä – tässä tapauksessa lääketieteellistä diskurssia – vastaan. Hyökkäävää retoriikkaa yleisempi on normaalisti puolustava retoriikka, joka pyrkii argumentaation luotettavuuden korostamiseen. Nämä kaksi retorista tapaa eivät kuitenkaan ole toistensa vastakohtia. (Jokinen 2016, 296–297.)

Lääkäri, joka ohittaa vastaanotolle johtaneen syyn ja pureutuu lihavuuden nostamiin riskeihin konkreettisen vaurion sijaan, tekee virkavirheen. (Raippalinna 27.7.2018)

Jos se [laihtuminen] on niin yksinkertaista, miksi vain alle kymmenen prosenttia ihmisistä onnistuu laihtumaan pysyvästi? (HS 27.7.2018)

Hyökkäävän retoriikan lisäksi kriittinen diskurssi käyttää voimakkaita ilmauksia puhuesaan lihavuuskeskustelun ja lihavuuden hoidon nykytilasta. Puheessa mainitaan esimerkiksi ”ylimalkainen laihdutuslässytys” (HS 1.8.2018), ”jankutus terveysriskeistä” (Putkonen 27.7.2018) sekä ”terveyshuoleen verhoiltu painon kyttäys” (Putkonen 12.7.2018).

Kriittinen diskurssi myös huomauttaa painokkaasti lihavuuden syyn löytyvän harvoin, jos koskaan, tiedon puutteesta. Se myös muistuttaa, etteivät lihavuuden syyt ole kaikille samat ja ettei lihavuus tarkoita automaattisesti sairautta.

Harvoin on kyse tiedon puutteesta. Tämän unohdamme luullessamme, että ylipainon yleistymisen ongelma ratkeaa painosta huomauttamalla ja opastusta jakamalla. (Anglé 22.7.2018)

Kenenkään terveydentilaa, sen historiaa tai sairauksia ei voi päätellä ulkonäöstä. (Shemeikka, Lehtinen & Sarvas 27.7.2018)

Ylipaino on helppo osoittaa, mutta syyt sen taustalla voivat olla moninaiset. (Haikola 27.7.2018)

## 4 Pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten Helsingin Sanomien mielipidekirjoituksissa suhtaudutaan lihavuuteen. Aineistosta etsittiin erilaisia diskursseja, tutkittiin niiden retorisia keinoja ja selvitettiin, miten eri diskurssit suhtautuvat kehopositiivisuuteen.

Tutkimusaineistoksi päätyneen 19 tekstin joukosta oli erotettavissa kolme diskurssia: lääketieteellinen diskurssi, muutoksen diskurssi sekä kriittinen diskurssi. Lääketieteellinen suhtautuu lihavuuteen terveyteen negatiivisesti vaikuttavana asiana, uskoo lihavuuden olevan jopa sairaus ja tukeutuu argumentoinnissaan esimerkiksi lihavuuden kansantaloudellisiin vaikutuksiin. Kriittinen diskurssi puolestaan vastustaa lihavuuden medikalisoitua ja syyttää lääketieteellisen diskurssin leimaavan tavallisia ihmisiä. Muutoksen diskurssi sijoittuu kahden edellä mainitun välimaastoon. Se suhtautuu lihavuuteen neutraalisti ja pohdii, miten lihavuudesta oikeastaan tulisi puhua.

Kuten jo johdannossa mainittiin, ei diskurssianalyysin tavoitteena ole tuottaa tyhjentävää lopputulosta, mistä syystä tämänkin tutkimuksen tulokset ovat havaintoja todellisuudesta. Tutkimuksen rajallisuuden määrittelemisessä käytettiin tukena opinnäytetyön laajuutta sopivaa tutkimusaineiston määrää arvioidessa. Pietikäinen ja Mäntynen (2009, 157-158) muistuttavatkin aineiston olevan aina vain yksittäinen todellisuuden representaatio. Mikäli olisin valinnut tutkimusaineistoni millä tahansa muulla tavalla kuin nyt, olisin todennäköisesti päätenyt erilaisiin tulkintoihin ja lopputuloksiin.

Tyhjentävän lopputuloksen puuttumisesta huolimatta tämä tutkimus on mielestäni luotettava, sillä se perustuu laajaan lähdeaineistoon. Ennen aineiston analyysia perehdyttiin huolellisesti aikaisempiin tutkimuksiin – sekä lihavuusdiskurssien analysointiin että lihavuustutkimukseen yleisesti. Teorialähteiden lista on laaja ja monipuolinen.

Tämä tutkimus olisi ollut mahdollista toteuttaa useilla muillakin tavoilla. Nykyisellään se kuitenkin tarjoaa useita mahdollisuuksia jatkotutkimuksille. Esimerkiksi tutkimusaineiston kerääminen pidemmältä aikaväliltä mahdollistaisi laajemman kokonaiskuvan luomisen siitä, kuinka tasapuolisesti Helsingin Sanomat antaa tilaa erilaisille lihavuusdiskursseille. Mikäli aineiston muuttaisi käsittelemään mielipidekirjoitusten sijasta varsinaista toimituksellista sisältöä (esimerkiksi artikkeleita, uutisia, henkilökuvia jne.) olisi mahdollista saada käsitys siitä, millaisia lihavuusdiskursseja Helsingin Sanomat itse tuottaa. Vaihtoehtoisesti voisi tutkia sitä, löytyykö lihavuusdiskursseissa eroa esimerkiksi Helsingin Sanomien ja jonkin huomattavasti pienemmän sanomalehden tai jopa iltapäivälehden väliltä.

Mahdollisesti mielenkiintoisin jatkotutkimuksen mahdollisuus liittyy tekstien kommentointiin. Tutkimuksessa voisi selvittää, toistuvatko tässä tutkimuksessa käytetyt diskurssit tutkimusaineistona käytettyjen tekstien kommenttiosioissa vai ovatko ne täysin toistensa vastakohtia. Uskoisin tässä tapauksessa kommenttiosioista löytyvän jopa uusia diskursseja.

Oman oppimisen kannalta tämän opinnäytetyön tekeminen oli erittäin hyödyllistä. Koska olen tottunut noudattamaan annettuja ohjeita välillä turhankin tarkasti loi diskurssianalyysin mukanaan tuoma vaatimus tutkijan omista valinnoista ja tulkinnoista erinomaisen henkilökohtaisen kasvun mahdollisuuden. Aihevalinta vaikutti alkuun yksinkertaiselta, mutta työn edetessä se osoittautui olevan kaikkea aivan muuta. Mielestäni aineistoa saatiin rajattua sopivasti ja valittujen tutkimusmetodien avulla analysoiduista teksteistä oli mahdollista tehdä mielenkiintoisia havaintoja sekä kirjoittaa tiivis raportti. Koen onnistuneeni teeman valinnassa, sillä uskon lihavuuskeskustelun jatkuvan eri medioissa vastaisuudessaakin.

## **Lähteet**

### **Aineistolähteet (Huom. HS = Helsingin Sanomat)**

Anglé, S. 2018. Huomauttelu on tehotonta, sillä paino ei ole tahdonalainen asia. HS 22.7.2018. Mielipide C10.

Borg, P. 2018. Painonhallinnasta on vallalla haitallisia illuusioita. HS 6.8.2018. Mielipide B9.

Haikola, V. 2018. Potilaan kokemaa syyllisyyttä tulisi vähentää. HS 27.7.2018. Mielipide B10.

Harjunen, H. 2018. Lihava kohtaa ennakkoluuloja terveydenhuollossakin. HS 1.8.2018. Mielipide B14

Hartikainen, H. 2018. Jos mieheni huomauttelisi ylipainosta, suuttuisin. HS 16.7.2018. Mielipide B12.

HS 27.7.2018. Laihtuminen ei ole helppoa. Mielipide B10.

HS 1.8.2018. Terve lihava jää lihavuutensa kanssa yksin. Mielipide B14.

HS 6.8.2018. Stressitön suhde ruokaan lopetti jojoilun. Mielipide B9.

Häkkänen, P. 2018. Myös lapsen lihavuuteen tulee puuttua. HS 28.7.2018. Mielipide C15.

Jääskeläinen, T. 2018. Enemmän resursseja lihavuuden hoitoon. HS 29.7.2018. Mielipide C13.

Kainulainen, M. 2018. Ylipaino ei johdu aina tyhmyydestä. HS 16.7.2018. Mielipide B12.

Laukka, P. 2018. Kehopositiivisuus voi sulkea lääkärin suun. HS 26.7.2018. Elämä C11.

Mustajoki, P. 2018. Lääkärin pitää puhua ylipainosta. HS 30.7.2018. Mielipide B10.

Niemelä, P. 2018. Itsekuri on avain muutokseen. HS 24.7.2018. Mielipide B9.



Putkonen, L. 2018a. Toisten paino ei kuulu sinulle. HS 12.7.2018. Elämä C9.

Putkonen, L. 2018b. Jankutus ei motivoi. HS 27.7.2018. Mieli­pide B10.

Raippalinna, S. 2018. Tässä yhteiskunnassa lihavuus on kielletty olotila. HS 27.7.2018. Mieli­pide B10.

Shemeikka, T., Lehtinen, J. & Sarvas, S. 2018. Lihavan syyllistäminen johtaa vain itsein­hoon. HS 27.7.2018. Mieli­pide B10.

Wiik, M. 2018. Ylipainosta kannattaa huomauttaa. HS 15.7.2018. Mieli­pide C12.

## Teorialähteet

Aho, T. 2009. Lihavuuden biopoliittinen haltuunotto – Suomen Lääkärilehden tekstit lihavuudesta 1995–2008 medikalisoituneessa kulttuurissa. Pro gradu -tutkielma, sosiologia. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/24378/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201006092024.pdf>. Luettu: 20.10.2018.

Airistola, T. 2017. Fat shaming ja lihavuusdiskurssit sosiaalisessa mediassa – #fatshamingweek Twitterissä lokakuussa 2013. Pro gradu -tutkielma, sosiologia. Tampereen yliopisto. Tampere. Luettavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101465/GRADU-1497257107.pdf?sequence=1>. Luettu: 19.10.2018.

Annala, S. 2016. Keskustelu lihavuudesta käy kiivaana – Laskimyytinmurtajien Saara: ”Läski tarkoittaa samaa kuin epäonnistuja”. YleX 24.3.2016. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/03/24/keskustelu-lihavuudesta-kay-kiivaana-laskimyytinmurtajien-saara-laski>. Luettu: 19.10.2018.

Hallamaa, T. 2018. Yli 170 000 ihmistä vaatii Netflixin uutuussarjan hyllyttämistä – suoratoistopalvelua syytetään fat shamingistä. Yle Uutiset 27.8.2018. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10325621>. Luettu: 19.10.2018.

Harjunen, H. 2012. Lihavuuden yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa Harjunen, H. & Saaremaa, T. (toim.). Sukupuoli nyt! Purkamisia ja neuvotteluja, s. 153-169. Kampus Kustannus. Jyväskylä.

Harjunen, H. & Kyrölä, K. Johdanto. Teoksessa Harjunen, H. & Kyrölä, K. (toim.) 2007a. Koolla on väliä! – lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli, s. 9–46. Like. Helsinki.

Harjunen, H. & Kyrölä, K. 2007b. Sanoilla on väliä. Uusi lihavuussanakirja Teoksessa Harjunen, H. & Kyrölä, K. (toim.). Koolla on väliä! – lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli, s. 297–313. Like. Helsinki.

Hobbes, M. 2018. Everything You Know About Obesity Is Wrong. Luettavissa: <https://highline.huffingtonpost.com/articles/en/everything-you-know-about-obesity-is-wrong/>. Luettu: 29.9.2018

HS 27.6.2018. Ylipaino kuormittaa ambulansseja ja hoitajia. Kotimaa A8.

HS 3.7.2018. Tervettä lihavuutta ei ole. Uutiset A6–A7.

HS 6.7.2018. Lihavuus on iso ongelma. Pääkirjoitus A5.

Jokinen, A. 2016. Vakuuttelevan ja suostuttelevan retoriikan analysoiminen. Teoksessa Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen, E. Diskurssianalyysi. Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö, s. 273–299. Vastapaino. Tampere.

Jokinen, A. & Juhila, K. 2016. Diskurssianalyttisen tutkimuksen kartta. Teoksessa Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen, E. Diskurssianalyysi. Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö, s. 216–250. Vastapaino. Tampere.

Kotimaisten kielten keskus (Kotus). N.d. a. Vuoden sanapoiminnot. Luettavissa: [https://www.kotus.fi/sanakirjat/kielitoimiston\\_sanakirja/uudet\\_sanat/vuoden\\_sanapoiminnot](https://www.kotus.fi/sanakirjat/kielitoimiston_sanakirja/uudet_sanat/vuoden_sanapoiminnot). Luettu: 19.10.2018.

Kotimaisten kielten keskus (Kotus), N.d. b. Sanapöimintoja vuodelta 2017. Luettavissa: [https://www.kotus.fi/sanakirjat/kielitoimiston\\_sanakirja/uudet\\_sanat/vuoden\\_sanapoiminnot/sanapöimintoja\\_2017](https://www.kotus.fi/sanakirjat/kielitoimiston_sanakirja/uudet_sanat/vuoden_sanapoiminnot/sanapöimintoja_2017). Luettu: 19.10.2018.

Kyrölä, K. 2007. Lihavuusvaara! Pelon politiikka ja lihava ruumiillisuus Helsingin Sanomissa. Teoksessa Harjunen, H. & Kyrölä, K. (toim.). Koolla on väliä! – lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli, s. 49–82. Like. Helsinki.

Kyrölä, K. 2010. The Weight of Images. Affective Engagements wit Fat Corporeality in the Media. Turun Yliopisto. Turku.

Lahikainen, J. 2007. ”Ihmisiä on oikeastaan vain kahdenlaisia, lihavia ja laihoja” Syömisestä ja laihtumisen ambivalenssi Margaret Atwoodin romaanissa Rouva Oraakkeli. Teoksessa Harjunen, H. & Kyrölä, K. (toim.). Koolla on väliä! – lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli, s. 107–132. Like. Helsinki.

Lihavuus (aikuiset). Käypä hoito -suositus, 2013. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lihavuustutkijat ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Helsinki. Luettavissa: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi). Luettu 9.10.2018.

MediaAuditFinland 2018. LT ja JT tarkastustilasto 2017. Luettavissa: <http://mediaauditfinland.fi/wp-content/uploads/2018/06/LTtilasto2017-1.pdf> Luettu: 20.10.2018.

Mikola, L. 2015. Lihava uhka – Terveystien asiantuntijat ja lihavuus Suomessa 1945–1977. Pro gradu -tutkielma, talous- ja sosiaalhistoria. Helsingin yliopisto. Helsinki. Luettavissa: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154581/Mikola\\_talousjasosiaalhistoria.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154581/Mikola_talousjasosiaalhistoria.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Luettu: 20.10.2018.

Mustajoki, P. 2017a. Painoindeksi (BMI). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. Luettavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi>. Luettu 9.10.2018

Mustajoki, P. 2017b. Lihavuus. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. Luettavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi>. Luettu: 9.10.2018.

The National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA). 2016. About Us. Luettavissa: <https://www.naafaonline.com/dev2/about/index.html>. Luettu: 19.10.2018.

Nykänen, A.-S. 2007. Dieetille ennen kouluikää. Teoksessa Harjunen, H. & Kyrölä, K. (toim.). Koolla on väliä! – lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli, s. 201–203. Like. Helsinki.

Omaheimo, R. & Särnä, S. 2017. Kuuma läskikeskustelu. Luettavissa: <http://hairikot.voima.fi/artikkeli/kuuma-laskikeskustelu/>. Luettu: 19.10.2018.

Pajala, O. 2007. "Mielessä häämötti punainen mekko" Vaate, sukupuoli ja laihduttaminen Painonvartijat-yrityksen "menestystarinoissa". Teoksessa Harjunen, H. & Kyrölä, K. (toim.). Koolla on väliä! – lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli, s. 83–106. Like. Helsinki.

Pietikäinen, S. & Mäntynen, A. 2009. Kurssi kohti diskurssia. Vastapaino. Tampere.

Puuronen, A. 2007. Puhetta "läskistä". Bodyfitness-urheilijan, anorektikon ja viihdetäiteilijän näkemyksiä ruumiistaan. Teoksessa Harjunen, H. & Kyrölä, K. (toim.). Koolla on väliä! – lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli, s. 229–249. Like. Helsinki.

Puutio, S. 2013. Yksilöllisiä toimijoita, julkisia objekteja. Nuorten naisten ulkonäkökulttuuri sukupuolittuneiden kauneuden ihanteiden verkossa. Pro gradu -tutkielma, sosiaalipsykologia. Tampereen yliopisto. Tampere. Luettavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84535/gradu06706.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 20.10.2018.

Ravaska, J. 2017. "Mittanauhoja ja höttöhiilareita" – terveystiedon lihavuuskritiikki. Kandidaatintyö, kasvatustiede. Oulun yliopisto. Oulu. Luettavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201705312280.pdf> Luettu: 19.10.2018.

Sakki, A. 2015. Kolumnin lukijapaikan konstruointi – Kysymysrakenteet ja persoonanvaihtelu lukijapaikan rakentajina. Pro gradu -tutkielma, suomen kieli. Helsingin yliopisto. Helsinki. Luettavissa: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/173500/Anna\\_Sakki\\_-\\_Kolumnin\\_lukijapaikan\\_konstruointi.pdf?sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/173500/Anna_Sakki_-_Kolumnin_lukijapaikan_konstruointi.pdf?sequence=2) Luettu: 21.10.2018.

Sanomalehtien Liitto 2017. Sanomalehdillä selkeä ykkösasema luotettavuudessa. Luettavissa: <https://www.sanomalehdet.fi/ajankohtaista/uutiset/sanomalehdilla%20selke%C3%A4-ykk%C3%B6sasema-luotettavuudessa> Luettu: 20.10.2018.

Sanoman mediamyynti 2018. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://media.sanoma.fi/mediat-yleisot/uutismedia/helsingin-sanomat>. Luettu: 20.10.2018.

Suomen Lääkäriliitto 2013. Medikalisaatio. Teoksessa Suomen Lääkäriliitto. Lääkärin etiikka s. 179–181.

Tarvainen, J. 2016. Lihavuuskritiikki ja lihavuuden representaatiot laihdutusblogeissa. Kandidaatintutkielma, suomen kieli. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49847/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201605192626.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 19.10.2018.

Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2011. Tautiluokitus ICD-10. THL. Helsinki. Luettavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80324/15c30d65-2b96-41d7-aca8-1a05aa8a0a19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 9.10.2018.

Valkendorff, T. Lihavuus "itse aiheutettuna ongelmana". Argumentteja internetin keskustelupalstalta. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2014: 51 s. 4–17

Väätäinen, H. 2007. Tilan ottaminen, vammaisuus ja suurikokoisuus yhteisötanssissa. Teoksessa Harjunen, H. & Kyrölä, K. (toim.). Koolla on väliä! – lihavuus, ruuminormit ja sukupuoli, s. 251–275. Like. Helsinki.